



ЯНА ТУРКАЛОВА



РАЗРЕШИ СЕБЕ

18+

Яна Туркалова

Разреши Себе

<https://litres.ru/74679857>

SelfPub; 2026

Аннотация

Ты уже в трансе. Просто не замечала.

Ты устала быть удобной. Говорить «да», когда хочется сказать «нет». Тянуть на себе работу, дом, детей, мужа, маму — и чувствовать, что внутри не осталось ничего, кроме усталости и вины.

Аффирмации не работают. Позитивное мышление не спасает. Ты пробовала — стало только хуже.

Потому что проблема не в тебе. Проблема в инструментах.

Яна Туркалова — гипнолог, который не водит хороводы с бубном и не щёлкает пальцами. Она просто замечает то, что ты прячешь: чужие голоса в твоей голове, старые сценарии, по которым ты живёшь, и тихое «нет», которое ты так долго не слышишь.

«Разреши себе» — это не книга мотивации. Это 17 глав, 6 реальных сеансов гипноза и десятки историй из практики. Без воды. Без «просто поверь в себя». С вопросами, якорями и техниками, которые работают — даже если ты ни разу не была в трансе.

Ты уже в трансе. Прямо сейчас. Просто не замечала.

Открой эту книгу. Сделай вдох. И разреши себе наконец быть собой.

Яна Туркалова

Разреши Себе

РАЗРЕШИ СЕБЕ

Яна Туркалова

«Эта книга — не про то, как выйти из транса.

*Эта книга про то, как выбрать, в каком трансе вам
жить.»*

ОГЛАВЛЕНИЕ

ЧАСТЬ I · ТЫ УЖЕ В ТРАНСЕ

1. Транс — это не страшно
2. Кто пишет твой сценарий
3. Мама
4. Аффирмации не работают

ЧАСТЬ II · ИНСТРУМЕНТЫ

5. Якоря
6. Перепись убеждений
7. Внутренний Критик
8. Метафоры, которые лечат

ЧАСТЬ III · СЕАНСЫ

9. Сеанс первый. Сон
10. Сеанс второй. Тревога
11. Сеанс третий. Уверенность

12. Сеанс четвёртый. Прощение себя

13. Сеанс пятый. Тело

14. Сеанс шестой. Выбор

ЧАСТЬ IV · БОЛЬШАЯ ИГРА

15. Защита от внушения

16. Разрешение другим

17. Твоя очередь внушать

Заключение

ВСТУПЛЕНИЕ

Эта книга не сделает вас богатым за три дня.

Она не научит вставать в пять утра.

В ней нет аффирмаций, которые надо повторять перед зеркалом.

Я написала её для тех, кто устал.

Не от жизни — от необходимости что-то с собой делать. Улучшать. Прокачивать. Доводить до идеала. Вы и так уже достаточно хороши. Вы просто об этом забыли.

Меня зовут Яна Туркалова, я гипнолог.

Звучит как «человек, который управляет чужим сознанием», правда? На самом деле моя работа — не управлять. Моя работа — замечать.

Я замечаю, как у вас меняется дыхание, когда я задаю неудобный вопрос. Как ваш взгляд уходит влево, когда вы вспоминаете что-то важное. Как ваш голос становится тише, когда вы говорите о том, чего на самом деле хотите.

Вы уже в трансе. Не в том, цирковом, где человек ходит

петухом под звук бубна. А в том, обычном, бытовом, из которого вы смотрите на мир каждый день.

Вы в трансе, когда едете по знакомой дороге и не помните последних десяти минут.

Вы в трансе, когда листаете ленту и вдруг понимаете, что прошёл уже час.

Вы в трансе, когда говорите «всё нормально», а внутри не нормально.

Эта книга — не про то, как выйти из транса.

Эта книга про то, как выбрать, в каком трансе вам жить.

Потому что единственная настоящая свобода — это не отсутствие внушения. Это способность выбирать, кому и чему разрешить влиять на себя.

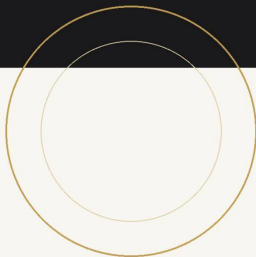
Начнём с самого сложного.

С разрешения себе.

ЧАСТЬ I

ТЫ УЖЕ В ТРАНСЕ

Диагностика. Без неё никак.



ГЛАВА 1

ТРАНС — ЭТО НЕ СТРАШНО

Когда я говорю людям, что я гипнолог, они часто делают такое лицо. Вы знаете это лицо. Брови чуть вверх, голова чуть назад, в глазах смесь любопытства и опаски: «Вы меня сейчас выключите и заставьте кукарекать?»

Я не выключу. И кукарекать не заставлю.

Гипноз в моем кабинете — это не цирк. Это даже близко не стоит с тем, что показывают по телевизору, где человек с бородкой щелкает пальцами, и все падают в обморок рядами. Это просто разговор. Но разговор, в котором я вижу чуть больше, чем обычно видят.

Моя работа — не просто заметить ваш транс. Моя работа — провести вас внутрь, где начинается ваша собственная работа.

Потому что самое интересное происходит не в тот момент, когда я говорю. А в тот момент, когда вы замолкаете и наконец слышите не меня, а себя. Там, внутри, у вас есть ответы. Моя задача — помочь вам до них добраться.

Вы уже это умеете

Знаете, как бывает: вы смотрите в окно поезда и не замечаете, как прошло полчаса?

Или читаете книгу, а потом ловите себя на том, что уже страниц двадцать, а вы не помните, как их перевернули?

Или вдруг понимаете, что крутите волосы на палец, хотя не собирались?

Это транс. Самый обычный, бытовой, естественный транс. Ваш мозг просто сфокусировался. Исключил лишнее. Вошел в ресурс.

Вы делаете это каждый день. Вы просто не знали, что у этого состояния есть название. И уж точно не думали, что его можно использовать как рабочий инструмент.

А можно.

Чего мы на самом деле боимся

Когда я спрашиваю: «Чего вы боитесь в гипнозе?», мне редко говорят правду с порога. Сначала — общие слова: «боюсь потерять контроль», «боюсь, что не выйдет», «боюсь, что я какой-то нетипичный и у меня не получится».

Давайте честно.

Вы не боитесь потерять контроль. Вы боитесь, что его у вас никогда и не было. Что вся ваша собранность, дисциплина, способность держать лицо — это тонкая корка, под которой плещется что-то живое, хаотичное, не всегда удобное.

Вы боитесь, что я это увижу.

И вы боитесь, что я ничего не увижу. Что вы придете, ляжете, закроете глаза — и ничего не почувствуете. И останетесь наедине с тишиной и с мыслью: «Со мной что-то не так, я сломанный, даже гипноз не берет».

Я скажу вам то, что говорю каждому в первую встречу: Контроль — это иллюзия. Вы всё равно им не владеете.

те. Вами управляют привычки, чужие голоса, давно забытые обещания, которые вы дали себе в семь лет. Вы просто привыкли не замечать этого.

Я не отниму у вас контроль. Я верну его вам обратно. Кусками, по одному, так, чтобы вы смогли удержать.

А насчет «нетипичных». У меня были клиенты, которые засыпали через тридцать секунд, и клиенты, которые лежали с открытыми глазами и фиксировали каждое слово. Были те, кто плакал навзрыд, и те, кто сухо констатировал: «интересный опыт». Была женщина, которая всю первую сессию думала о том, не подгорел ли ужин.

Все они — типичные. Потому что гипноз — это не про «провалиться» или «не провалиться». Это про встретиться.

С собой. С тем, что вы откладывали. С тем, о чем молчали.

Как это выглядит на самом деле

В моем кабинете нет хрустального шара. Нет маятника. Нет кушетки, как в американских фильмах, где пациент лежит, а психоаналитик сидит за его головой и строго молчит.

Есть кресло. Достаточно удобное, чтобы вы могли расслабиться, но не настолько, чтобы уснуть. Есть свет — теплый, приглушенный. Есть я — с чашкой чая, без блокнота, без навязчивых записей.

Я не буду щелкать пальцами. Не буду считать «раз-два-три». Не буду говорить «вы чувствуете тепло и тяжесть» голосом диктора из передачи про здоровье.

Мы просто поговорим. Я задам несколько вопросов. А потом попрошу вас закрыть глаза.

И всё.

Самое страшное, что может случиться в этом кресле — вы узнаете о себе что-то, что всегда знали. Просто не разрешали себе в этом признаться.

Разрешение

Перед тем как мы пойдем дальше, я хочу, чтобы вы сделали одну вещь.

Просто выдохните.

Не глубоко. Не специально. Так, как выдыхает человек, который наконец сел после долгого дня.

Вы уже здесь. Вы уже в трансе. Вы уже делаете то, зачем пришли.

Осталось только разрешить себе остаться.

Знаете, что говорят клиенты через полчаса после того, как открывают глаза?

Не «как мне стало легко».

Не «я всё понял».

Не «куда вы дели мою тревогу».

Чаще всего они говорят: «Я и не знал, что мне это было нужно».

Они приходят с конкретным запросом. Бросить курить. Перестать бояться самолётов. Высыпаться за четыре часа. Похудеть к лету. И правда — чаще всего всё это тоже случается. Но не это оказывается главным.

Главное — то, что они возвращают себе право хотеть.

Не «надо». Не «должен». Не «так принято». А просто — хотеть. Свое. Маленькое. Иногда неудобное. Иногда не соответствующее образу «хорошей девочки» или «серьёзного мужчины».

Знаете, как ребёнок, который долго стоял в углу, наконец садится за стол и берёт ту игрушку, которую хотел с самого начала. И никто не бьёт по рукам.

Вот что на самом деле происходит в трансе.

Вы не становитесь другим человеком. Вы становитесь тем, кого всё это время задвигали в угол, потому что он неудобный, громкий, не такой, как надо. И вдруг оказывается, что этот человек — не враг. Не слабость. Не то, что нужно исправить.

Я вспоминаю одну клиентку. Назовём её Лена. Сорок два года, директор департамента, трое детей, муж, ипотека, красный диплом, чёрная полоса в календаре без единого окна. Она пришла с запросом «перестать срываться на домашних». Отвечала чётко, сухо, по делу. Смотрела в стол. Я спросила: «А чего хотите вы?» Она подняла глаза и — расплакалась. Минуту, две, пять. А потом сказала: «Я хочу, чтобы меня никто не трогал. Хотя бы час. Хотя бы в субботу. Но это же нельзя, да? Я же мать».

Мы не учили её «не срываться». Мы просто разрешили ей хотеть этот час. Легально. Без чувства вины. Через три сессии она сказала: «Я купила абонемент в бассейн. По суббо-

там папа с детьми. Я плаваю и ни о ком не думаю. И знаете, срываться почему-то перестала».

Это просто вы.

Потерявшийся. Уставший. Соскучившийся по себе.

ГЛАВА 2

КТО ПИШЕТ ТВОЙ СЦЕНАРИЙ

В первой главе я сказала: вы уже в трансе.

Теперь давайте посмотрим, кто вас туда привёл.

Голоса

У каждого из нас внутри звучит хор. Вы его знаете. Один голос говорит: «Соберись, тряпка». Другой: «Ты и так слишком много на себя берёшь». Третий: «А что люди подумают». Четвёртый: «Ну почему опять не как у людей».

Мы привыкли считать эти голоса своими мыслями. Но это не мысли. Это записи.

Старые, заезженные плёнки, которые крутятся в голове десятилетиями. Вы их не включали — их включили до вас. И вы даже не замечаете, что танцуете под чужую музыку.

Я часто спрашиваю в начале сессии:

— *Что вы сейчас услышали?*

— *Ничего. Просто подумала, что надо было взять другие туфли.*

— *А кто сказал, что эти — не подходят?*

Пауза.

— *Мама, наверное. Она всегда говорила, что чёрное не но-*

сят после обеда.

Мамы уже десять лет нет в живых. А туфли она выбирает до сих пор.

Инвентаризация

Давайте честно. У вашего внутреннего критика есть имя, возраст и профессия.

Это может быть отец, который говорил: «Будешь много думать — замуж не возьмут».

Учительница, которая при всех сказала: «С твоими способностями максимум ПТУ».

Бывший, который ронял: «Слушай, а ты уверена, что тебе это идёт?»

Подруга, которая «без зла» заметила: «Ты такая смелая, я бы в таком весе лосины не надела».

Они давно забыли эти фразы. А вы — нет.

Вы их выучили наизусть. Присвоили. Сделали своими.

Теперь вы сами себе говорите: «рано радоваться», «не высовывайся», «деньги — это грязь», «все мужики сво...», «от добра добра не ищут».

Это не ваши убеждения. Это арендаторы, которые перестали платить.

История

У меня был клиент, Сергей. Сорок пять лет, свой бизнес, две машины, дом в Подмосковье. Успешный, собранный, чёткий. Запрос: «Не могу просить повышение. Подхожу к двери кабинета — и ноги ватные. Стою как школьник».

Мы пошли в транс. Я попросила его вспомнить, когда тело впервые так реагировало.

— *Мне семь лет. Я принёс из школы пятёрку. Отец сидит в кресле, читает газету. Я стою рядом и жду. Он не поднимает головы. Я говорю: «Пап, у меня пять». Он переворачивает страницу. Потом, не глядя: «А почему не с плюсом?»*

Сергей открыл глаза.

— *Я сорок лет доказываю, что достоин. А он даже не помнит. Он уже три года как умер, а я всё стою у двери и жду, что меня похвалят.*

Мы не возвращали Сергея в детство. Мы просто дали ему право перестать ждать.

Через две недели он написал: «Повышение получил. Директор сказал: что ж ты раньше не пришёл».

Парадокс

Самое обидное: эти голоса не всегда были врагами.

Когда-то они вас защищали.

«Не высовывайся» спасало от насмешек в классе.

«Надо быть удобной» помогало сохранять мир в семье.

«Деньги — это грязь» оправдывало отсутствие денег и спасало от зависти.

Это был адаптивный механизм. Выживательная стратегия маленького человека в большом и не всегда безопасном мире.

Проблема в том, что мир изменился. А стратегия осталась.

Вы больше не та девочка, которую поставят в угол за громкий смех. Вы больше не тот мальчик, которому могут дать ремнём за тройку. Но ваше тело всё ещё сжимается, когда вы хотите попросить большего.

Потому что семилетний Сергей до сих пор стоит у двери кабинета и ждёт, что его заметят.

Я помню женщину, назовём её Катя. Тридцать пять, замужем, двое детей, свой небольшой бизнес — хендмейд, украшения ручной работы. Она пришла с запросом «не могу брать за свои работы нормальные деньги». Клиенты в росторге, заказов много, а она всё стесняется поднять ценник. Назначает копейки, краснеет, добавляет «подарочек» от себя. В ноль иногда уходит.

Мы пошли в историю. Она вспомнила: четырнадцать лет, бабушка. Катя связала шарф, очень старалась, выбрала красивую пряжу. Бабушка посмотрела и сказала: «Ну, сойдёт. Для себя носи, а людям такое стыдно показывать». И Катя поверила.

Тридцать пять лет. Мастера, у которого очередь на три месяца. А внутри всё ещё сидит девочка, которая боится, что её работу назовут стыдной.

Мы не учили её техникам продаж. Мы просто разрешили этой девочке однажды сказать: «Бабушка, ты не права. Мой труд стоит денег».

Через месяц Катя подняла цены в два раза. Очередь не рассосалась — выросла.

ГЛАВА 3

МАМА

Из всех голосов, которые звучат у вас в голове, этот — самый громкий.

Не потому, что мама плохая. Не потому, что она хотела вам зла. Чаще всего — наоборот. Она хотела как лучше. Она правда старалась. Она отдавала вам всё, что имела.

Проблема в том, что её «лучше» — это её сценарий. Её страхи. Её недожитые мечты. Её представление о том, какой должна быть «хорошая девочка», чтобы выжить в этом мире.

И вы этот сценарий выучили наизусть.

Главная путаница

Нас с детства приучают: любить — значит слушаться. Любить — значит не расстраивать. Любить — значит оправдывать ожидания.

И мы верим.

Мы несём пятёрки, чтобы мама улыбнулась.

Мы выбираем «надёжные» профессии, чтобы мама спала спокойно.

Мы выходим замуж за «подходящих» мужчин, чтобы мама гордилась.

Мы молчим, когда хотим кричать, чтобы мама не волновалась.

А потом в тридцать пять, сорок, пятьдесят мы вдруг обнаруживаем себя в чужой жизни. С чужими желаниями. В

чужом теле.

И самое страшное: мама даже не просила об этом. Она просто жила, как умела. А мы сами — сами! — надели этот сценарий, как кожу.

История

У меня была клиентка. Назовём её Таня. Сорок три года. Разведена. Двое детей-подростков. Должность, квартира, кредиты, хроническая усталость и чувство вины размером с Московскую область.

Запрос звучал так: «Я не могу ей отказать. Она звонит каждый день. Если я не беру трубку — у неё давление. Если я говорю, что устала, — она обижается. Если я делаю по-своему — она молчит в трубку, и я потом неделю хожу и думаю, что я чудовище».

Мы пошли в транс.

Я попросила Таню вспомнить самую раннюю историю, где мама и чувство вины встречаются.

— *Мне четыре года. Мы в очереди в поликлинике. Я верчусь, мне скучно. Мама говорит: «Сиди смирно, у меня голова болит, ты меня совсем не жалеешь». Я замираю. Я правда думаю, что у неё болит голова из-за меня.*

Таня открыла глаза.

— *Я всю жизнь сижу смирно. Я боюсь пошевелиться, чтобы ей снова не стало плохо. А ей уже семьдесят три. И я до сих пор не понимаю: я её люблю или я её боюсь?*

Мы не давали Тане готового ответа.

Мы просто спросили: «А можно одновременно?»

Она заплакала. Потом засмеялась.

— Можно, да? Я могу её любить — и не брать трубку каждый вечер. Я могу быть благодарной — и жить свою жизнь.

Через месяц она перестала отвечать на звонки во время работы. Поставила беззвучный режим с восемнадцати до двадцати — час, когда она с детьми. Мама сначала обижалась. Потом привыкла.

Потом у мамы сломалась стиральная машина, и Таня приехала в выходной, починила, купила продуктов, посидела час. Мама сказала: «Какая ты у меня хорошая».

Таня не почувствовала вины. Впервые в жизни.

Что мы путаем

Отделить любовь от долженствования — самая трудная операция.

Потому что культурный код говорит: мама — святое. Мама — одна. Маму нельзя огорчать. Маму нельзя критиковать. Маму нельзя оставлять.

А ваш организм говорит: я задыхаюсь. Я не могу дышать на этом коротком поводке. Я люблю её, но мне нужно отойти, чтобы не возненавидеть.

Это не измена. Это сепарация.

Взросление — это не перестать любить. Взросление — это перестать бояться.

Разрешение

Я не предлагаю вам рвать отношения. Я не предлагаю предъявлять счета за испорченное детство. Мамы — даже самые сложные — редко способны услышать эти претензии. У них просто нет для этого инструментов.

Я предлагаю другое.

Разрешить себе любить маму на расстоянии вытянутой руки.

Не на расстоянии пуповины. Не в слиянии. Не в вечном «я виновата». А просто — с уважением к своим границам.

Вы имеете право класть трубку, когда вам нужно выдохнуть.

Вы имеете право не обсуждать свою личную жизнь, если не хотите.

Вы имеете право жить так, как вам удобно, даже если мама «за вас волнуется».

Вы имеете право быть отдельным человеком.

Мама от этого не умрёт. А вы — начнёте дышать.

Техника

В следующий раз, когда мамин голос в голове скажет: «Ты меня не любишь, потому что...» — сделайте паузу.

Не оправдывайтесь. Не доказывайте. Не бросайтесь заглаживать вину.

Просто скажите себе:

Я люблю её. И я люблю себя. Это не одно и то же.

Повторите три раза.

Не факт, что вина исчезнет бесследно. Она въелась глубоко-

ко. Но первый крошечный зазор между «люблю» и «должна» появится.

А дальше — дело времени.

ГЛАВА 4

АФФИРМАЦИИ НЕ РАБОТАЮТ

Я знаю, что вы делали.

Вы вставали утром, смотрели на себя в зеркало и говорили: «Я самая обаятельная и привлекательная». Или: «С каждым днём мне становится всё лучше и лучше во всех отношениях». Или: «Я притягиваю деньги и удачу».

Вы старались. Вы правда верили, что если повторять достаточно громко и достаточно часто — то однажды это станет правдой.

А потом шли на работу, смотрели на остаток в приложении банка, слушали новости, ссорились с мужем, не высыпались, ели на ночь, забывали позвонить маме — и чувствовали себя ещё хуже, чем до affirmаций.

Потому что теперь вы не просто усталая и раздражённая. Вы усталая и раздражённая, которая ещё и недостаточно позитивно мыслит.

Двойной провал. Тройная вина.

Почему это не работает

Аффирмации обращены к сознанию. Они говорят: «Думай хорошо — и будет хорошо».

Но подсознание не слышит слов. Оно слышит только

правду вашего тела.

Вы можете сто раз повторить «я спокойна», но если ваши плечи напряжены, челюсть сжата, а дыхание поверхностное — подсознание выберет тело. Оно всегда выбирает тело.

Вы можете час твердить «я успешна», но если внутри сидит убеждение «деньги — это грязь» или «большие деньги приходят только через предательство себя» — подсознание выберет убеждение. Оно всегда выбирает то, что было запечатано глубже и раньше.

Аффирмация — это надпись фломастером на свежем ремонте. Снизу всё равно проступит старый слой краски. Или трещина в стене. Или криво забитый гвоздь, который предыдущий хозяин просто замазал шпаклёвкой.

История

У меня был клиент, Алексей. Сорок восемь лет. Владелец небольшого строительного холдинга. Умный, жёсткий, въедливый. Пришёл с запросом: «Я читаю аффирмации на деньги каждое утро уже три месяца. Доход не растёт. В чём подвох?»

Я спросила:

— *Что вы чувствуете, когда говорите «я принимаю изобилие»?*

— *Ничего. Я просто говорю.*

— *А тело?*

— *Плечи вверх уходят. И челюсть сводит.*

Мы пошли в транс. Я попросила его вспомнить самую

раннюю историю про деньги.

— *Мне семь лет. Мы с мамой в магазине. Я прошу шоколадку. Мама краснеет, роется в кошельке, пересчитывает мелочь. Потом говорит: «Дорого. В следующий раз». Я вижу, как ей стыдно. Я решаю: деньги — это боль. Деньги — это унижение. Лучше вообще ничего не хотеть, чтобы маме не было стыдно.*

Алексей открыл глаза.

— *Я сорок лет ничего не хочу. Я просто делаю бизнес. Автоматически. Без желания. Я даже новую машину купил без радости — просто надо было обновить парк.*

Мы не учили его «принимать изобилие». Мы просто разрешили ему хотеть шоколадку.

Через месяц он написал: «Купил дочери квартиру. Она плакала. Я тоже. Первый раз за много лет почувствовал, что деньги — это не боль. Это любовь».

Что работает вместо аффирмаций

Работа с убеждениями — это не замена старой пластинки на новую.

Это археология.

Вы не выбрасываете скелет мамонта, чтобы поставить на его место пластиковый муляж. Вы аккуратно сметаете песок, находите кости, рассматриваете их, понимаете, как жил этот зверь и почему он вымер.

А потом вы решаете: оставить его в музее своей истории или всё-таки построить на этом месте дом.

Техника, которую я даю клиентам, называется «А если наоборот?».

Она звучит глупо. Она работает безотказно.

Техника: «А если наоборот?»

Когда вы ловите себя на автоматической мысли-запрете — не спорьте с ней. Не доказывайте, что она устарела. Не пытайтесь её переклеить на позитив.

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.