

ЯНА ТУРКАЛОВА

ВЫ УЖЕ В ТРАНСЕ

Глубина

ДЛЯ ТЕХ,
КТО УЖЕ РАЗРЕШИЛ,
НО ТЕЛО ЕЩЁ
НЕ ПОВЕРИЛО

ТЕЛО
СЦЕНАРИИ
ЭМОЦИИ
ГОЛОС
ВЫБОР



КНИГА-ПРАКТИКА
ДЛЯ ГЛУБОКОЙ ПЕРЕЗАГРУЗКИ

18+

Яна Туркалова

Вы уже в трансе. Глубина

«Автор»

2026

Туркалова Я. В.

Вы уже в трансе. Глубина / Я. В. Туркалова — «Автор», 2026

Вы прошли первую книгу. Разрешили себе. А тело не поверило. Плечи всё ещё сжаты. Челюсть всё ещё держит. Голос всё ещё тише, чем хотелось бы. Голова знает, а тело живёт по старым сценариям. Потому что тело не читает книг. Тело помнит. Оно запомнило каждое «не высывайся». Каждое «будь удобной». Каждое «потерпи». И теперь живёт так, как будто ничего не изменилось. «Вы уже в трансе. Глубина» — это следующая ступень. Не про то, как выйти из транса. Про то, как выбрать, в каком жить. Здесь нет «просто перестань». Есть работа с телом напрямую: дыхание, карта сценариев, семейная линия, встреча с внутренним ребёнком. Три сеанса глубины. И практики, которые возвращают в тело — бережно, с заземлением, с правом остановиться. Если первая книга была про разрешение, эта — про то, как тело это разрешение принимает. Медленно. Постепенно. С возвращениями.

© Туркалова Я. В., 2026

© Автор, 2026

Яна Туркалова

Вы уже в трансе. Глубина

ВЫ УЖЕ В ТРАНСЕ

ГЛУБИНА

Для тех, кто уже разрешил, но тело ещё не поверило

Тело не читает книг. Тело помнит.

Эта книга — про то, как помочь ему поверить в то, что голова уже поняла.

Яна Туркалова

ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧАТЬ

Эта книга не заменяет психотерапию, консультацию врача или лечение.

Истории в ней — собирательные образы из практики, имена и детали изменены.

Физические симптомы (боль, бессонница, панические атаки) стоит проверять у врача.

Практики лучше проходить в спокойное время, не за рулём. Если станет слишком тяжело, остановитесь, откройте глаза, почувствуйте стопы, выпейте воды.

Дыхание с задержкой (4-7-8) не стоит делать при головокружении, беременности, заболеваниях сердца и сосудов. Если сомневаетесь — спросите врача или дышите без задержки.

Если сейчас очень тяжело или есть мысли причинить себе вред, не оставайтесь с этим одна: обратитесь к близким, к специалисту или в службу помощи.

Россия: 8-800-2000-122 — детский телефон доверия (круглосуточно, бесплатно, анонимно, для детей, подростков и родителей).

Россия: +7 (495) 989-50-50 — круглосуточная экстренная психологическая помощь МЧС России.

Россия: 112 — единый номер экстренных служб.

ВСТУПЛЕНИЕ

Вы прошли первую книгу. Разрешили себе. Выдохнули.

А потом вернулись в тело — и оно не поверило.

Плечи всё ещё сжаты. Челюсть всё ещё держит. Живот всё ещё втянут. Голос всё ещё тише, чем хотелось бы. Тело живёт по старым сценариям, даже когда голова уже всё поняла.

Потому что тело не читает книг. Тело не слушает affirmации. Тело помнит.

Оно помнит каждое «не высывайся». Каждое «будь удобной». Каждое «подожди». Каждое «не сейчас». Оно записало это в мышцы, в осанку, в дыхание. И теперь живёт так, как будто ничего не изменилось.

Эта книга — про то, как говорить с телом. Не с головой. С телом. Потому что голова уже знает. А тело — ещё нет.

Мы пойдём глубже. Не в прошлое — в глубину. В те слои, которые не прорабатываются якорями и метафорами. Которые просто есть. Которые ждут, когда их наконец заметят.

Я не буду вас чинить. Я буду вас слышать. И учить вас слышать себя.

Слово «транс» здесь не мистика и не диагноз. Так я называю состояние, когда мы действуем на автомате, и состояние сосредоточенного внимания, в котором это можно заметить.

Начинаем.

СЛОЙ

СЛОЙ 1. ТЕЛО ПОМНИТ



ГЛАВА 1. КАК СЦЕНАРИИ ЗАПИСЫВАЮТСЯ В ТЕЛО

Вы когда-нибудь замечали, что не можете расслабить плечи? Даже когда ложитесь спать. Даже когда никто не смотрит. Даже когда всё хорошо.

Плечи подняты. Как будто вы всё ещё несёте что-то тяжёлое. Как будто кто-то вот-вот войдёт и скажет: «Соберись».

Это не привычка. Это запись.

Тело запомнило момент, когда вы впервые подняли плечи. Может быть, вам было пять лет, и вы ждали, что мама сейчас закричит. Может быть, двенадцать, и вы стояли у доски, ожидая, что все засмеются. Может быть, двадцать, и вы шли по тёмной улице, сжимаясь от каждого шага сзади.

Тело запомнило — и больше не опускает плечи. На всякий случай. Чтобы выжить.

Проблема в том, что выживать больше не надо. А тело не знает. Ему никто не сказал, что война кончилась.

История

Представьте женщину. Назовём её Оля. Врач. Умная, быстрая, собранная. Пришла с запросом: «Не могу расслабиться. Даже в отпуске. Даже на массаже. Мне всё время кажется, что я должна что-то делать».

Мы пошли в тело. Я спросила: «Где вы чувствуете это “должна”?»

Она показала на шею и плечи.

— Как будто там обруч. Железный. Сдавливает.

— *Когда вы впервые его почувствовали?*

Она закрыла глаза. Через минуту сказала:

— В детстве. Я лежу в кровати, болею. Мама сидит рядом, гладит меня по голове. И вдруг говорит: «Ты только не расслабляйся. Болееешь — и болееешь. А потом догонять надо будет. В школу, по программе. Нельзя лежать просто так».

Оля открыла глаза.

— Я даже болела с чувством вины. Я лежала и думала: «Надо быстрее выздороветь. Надо не отставать. Надо». С тех пор я не могу просто лежать.

Мы смотрели, что для неё значит этот обруч и когда он мог появиться. Оля впервые увидела, что «надо» прозвучало в той сцене раньше, чем она успела решить, нужно ли оно ей.

Нередко после такой работы человек замечает, что может просто лежать, и мир не рушится. Не сразу. Постепенно. С возвращениями.

Как это работает

Представьте, что тело — это архив. В нём хранится всё, что вы когда-либо пережили. Каждая эмоция, которую вы не выразили, осталась в теле. Каждое «нельзя» осело в мышцах. Каждое «терпи» вросло в позвоночник.

Вы можете забыть. А тело — нет. Оно всё ещё там. В том дне. В той комнате. С той мамой.

И пока вы не достанете эту запись, не посмотрите на неё, не скажете: «Ага, вот оно что», — тело будет жить так, как будто ничего не изменилось.

Практика

Прямо сейчас.

Закройте глаза. Проойдитесь вниманием по телу. Не ищите ничего специально. Просто заметьте, где вы чувствуете напряжение. Где тяжесть. Где сжатие.

Не надо это исправлять. Просто найдите.

А теперь спросите это место: **«Сколько тебе лет?»**

Не удивляйтесь, если придёт ответ. Тело помнит возраст. Оно может сказать: «Мне пять».

Или «Мне двенадцать». Или «Мне двадцать два». Если ничего не пришло, это тоже нормально.

Просто послушайте. И скажите этому месту:

Я вижу тебя. Ты здесь. Я больше не там.

Подышите. Медленно. Откройте глаза. Почувствуйте стопы на полу. Скажите: «Я здесь. Я в безопасности».

ГЛАВА 2. ПОЧЕМУ «ПРОСТО ПЕРЕСТАТЬ» НЕ РАБОТАЕТ

Вы пробовали.

«Просто перестань нервничать». «Просто расслабься». «Просто не думай об этом». «Просто скажи себе, что всё хорошо».

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.