18+

Николь Феникс

СЦЕНАРИЙ СВЕТА



КНИГА-РЕТРИТ:
ОТ ЖЕРТВЫ К МАЯКУ

Николь Феникс

Сценарий Света. Книга-ретрит: от Жертвы к Маяку

https://litres.ru/74985987
ISBN 9785007147491

Аннотация

Эта книга подобна ветру, который внезапно врывается в старый дом. Пока ты читаешь, стены начинают дрожать, и ты оказываешься на полу, не в силах подняться. Это не слабость, это твоя душа переваривает прочитанное.

Внутри пробуждается что-то древнее, и ты вдруг говоришь «нет» тому, с чем мирилась долгие годы. Старый дом рушится, но это не конец, а освобождение. Остаёшься только ты — настоящая, обнажённая, живая.

Я прошла через это и выстояла. Ты тоже выстоишь. Эта книга — твоя повитуха.

Содержание

Предисловие 7
Глава 1. «Анатомия Жертвы» 14
Вот как это начинается 16
Хорошая девочка 17
Плохая девочка 21
Адреналиновая жертва 24
Вечная жертва 28
Виноватая жертва 31
Смиренная жертва 34
Твой внутренний ящер 38
Программы — защитники психики 41
Практика «Возвращение к себе» 50
Одно дерево — тысяча ветвей 54
Дневник наблюдений 58
Глава 2. «Программа души» 60
Архитектура души: четыре уровня 62
Как сверхсознание задаёт программу 73
Как рождаются родовые программы 76
Задержка 80
Перезапись системного кода 83
Свобода выбора 92
Дневник наблюдений 95
Глава 3. «Анатомия Бунтаря» 97

Как ум создаёт драму 102
Три вида мышления 104
Живой пример: как я писала эту книгу 106
Конец ознакомительного фрагмента. 108

Сценарий Света
Книга-ретрит: от Жертвы к Маяку

Николь Феникс

Посвящаю эту книгу

© Николь Феникс, 2026

ISBN 978-5-0071-4749-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

любимому Сергею — моей опоре, моему берегу,
моей гавани.
Благодарю тебя за то, что был рядом, за терпение,
поддержку, за веру в меня, за тишину,
в которой родилась эта книга.
Благодарю тебя за прекрасную фотографию для обложки
этой книги.

И моим красавицам-дочерям,
Полине и Анне, — моему продолжению, моему Свету,

моей жизни.

Благодарю вас за то, что вы есть!
Я люблю вас…

Предисловие

Здравствуй, родная!

Ты держишь в руках не просто книгу — это твой личный ретрит, тихое убежище, куда можно сбежать, когда всё вокруг рушится. Когда очередной гуру оказался бессилен, практики перестали отзываться, а поток, питавший тебя, иссяк, оставив после себя звенящую, почти осязаемую пустоту.

Ты открываешь первую страницу — и попадаешь не в чужую биографию и не в очередной учебник духовности, а в живое пространство, в прямой опыт, в сессию с той, кто прошла этот путь сама и теперь просто держит дверь открытой для тебя.

Я не гуру, не наставница, не учитель. У меня есть только мой опыт — и он бесценен.

Я была всем. Успешной, востребованной, красивой, обеспеченной женщиной, у которой получалось то, во что другие боялись даже поверить.

Я была тарологом, регрессологом, кундалини-рейки мастером, срединной ведьмой. Держала в руках чужие судьбы, читала знаки, проводила ритуалы, вела за собой людей. Мне платили за силу, за магию, за умение дотягиваться до невидимого и возвращать людям смысл. Я жила в потоке, лови-

ла его, как электричество, и отдавала дальше — клиентам, ученикам, подругам.

Я была нужна, была избранной, и мне казалось, что так будет всегда. Но в конце октября 2023 года Вселенная выдернула шнур из моей магической розетки. Резко, без предупреждений, без объяснений. Всё просто исчезло. Клиенты растворились, заказы пропали, ученики сбежали.

Садилась за стол, раскладывала карты Таро — и не чувствовала ничего. Пустота, ноль потока. Накладывала руки на человека — и не ощущала ничего, кроме обычного тепла собственной кожи. Воронки в центре ладоней больше не раскручивались, целительный огонь не горел, невидимые нити из кончиков пальцев больше не тянулись к телу больного.

Мир, который держался на моей магической силе, рухнул.

Пришло тяжёлое, непереносимое осознание: я больше не маг, не ведьма, не избранная, а нищая, брошенная Богом обычная женщина. Нет дара — нет меня. Жизнь кончена. И начался ад. Липкий, серый, бесконечный.

Моё тело наливалось свинцом. Я часами смотрела в потолок, потом — на пустые счета в онлайн-банке и снова впадала в оцепенение. А потом кричала в пустоту что-то мычащее, нечленораздельное — и плакала от жалости к себе, от несправедливости мира, от того, что злой Бог сначала одарил магией, а потом выключил рубильник. Обесточил.

«Я ведь столько людей спасла! Я избранная! Со мной так нельзя! Бог, ты неблагодарный! Ненавижу тебя! Ты бросил меня!»

А потом я позвонила маме — сразу после своего дня рождения, в слезах, с комом в горле, после долгих недель, в которых я делала вид, что всё в порядке, но врать больше не получалось. Мне нечего было есть, нечем платить за квартиру, а главное — нечем больше держать лицо. Я набрала её номер, потому что дошла до края, до точки, где сильная Николь сдулась и сквозь слёзы сказала:

— Мам, я больше не могу.

На том конце было тихо, а потом её голос, спокойный, тёплый, без единого упрёка:

— Сдавай квартиру, бери билеты. Приезжай домой.

Мне прислали деньги на билет, и тринадцатого ноября я улетела. Приехала домой, как побитая собака. Без денег, без дара, без маски.

Дома я провела полгода. Приходила в себя, отъедалась, отсыпалась, молчала. Училась снова чувствовать своё тело, а не только боль внутри. А потом набралась смелости и снова отправилась в Питер — десятого июня 2024 года, потому что знала: мой путь здесь.

Почти сразу устроилась флористом в цветочный магазин, впервые за почти двадцать лет — в найм. Я искала работу

на Авито, нашла, взяли быстро — сказался большой опыт. Только теперь это был не мой бизнес, не мои цветы, не моя магия. Это были чужие витрины, чужие правила, чужие часы.

Я стояла в холодном свете магазина, собирала букеты и думала о том, как странно всё обернулось. Когда-то у меня были большие заработки, теперь — шестьдесят—семьдесят тысяч рублей в месяц и необходимость заново учиться быть обычной женщиной. Это было унизительно, но одновременно отрезвляюще.

А по ночам иногда приходило ОНО.

Не знаю, что это было и кто. Врачи называют это сонным параличом, эзотерики — тёмной сущностью, психологи — проекцией подавленного ужаса.

Знаю только, как это ощущалось. Я резко просыпалась среди глубокой ночи — и не могла пошевелиться, тело не слушалось.

В последний такой раз глаза были открыты, они смотрели в глубину ночи за окном. Шторы распахнуты, снег падал тихо и ровно. В комнате были я, духота и ОНО.

Чувствовала кожей его присутствие за спиной, чуть выше — будто оно парило в воздухе. Хотела закричать, позвать на помощь — и не могла. Тело полностью сковал паралич. Я могла только смотреть перед собой и ощущать ужас, сжима-

ющий до состояния атома, понимала: сейчас всё будет по-другому. В этот раз ОНО не просто напугает, ОНО пойдёт в наступление. И я была права.

Сущность схватила меня за волосы — в хвост, между затылком и шеей — и потянула назад, а потом стала стаскивать с кровати. Я чувствовала каждый рывок. Меня волокли, а я не могла пошевелить даже пальцем. Это был животный ужас, тяжёлый, давящий на всё тело, лишающий дыхания.

И только потом я вспомнила: ОНО приходило только в моменты самого глубокого отчаяния, когда внутренний кошмар достигал пика — и отражался вовне в виде этой силы, которую я не могла контролировать.

В то утро я пошла на работу с болью в затылке. Кожа головы горела так, будто меня действительно таскали за волосы всю ночь. Корни волос воспалились — физическое доказательство того, что это не было галлюцинацией. Что-то происходило со мной в этой ночи, что-то, что выходило за границы объяснимого.

Я пыталась защититься. Мне удалось сохранить в кошмаре крупицу сознания — и я начала читать молитву. Внутри себя, беззвучно, лихорадочно. Путалась в словах, забывала строчки, начинала заново. «Отче наш, Иже еси на небесех…» — и снова сбивалась. «Господи, прости меня! Что со мной не так? Почему это происходит со мной?» — я твердила это снова и снова, как заклинание, держалась, как за последнюю соломинку.

И вдруг меня отпустило. ОНО исчезло. Я стала приходить в себя, тело постепенно становилось мягким, податливым. Без сил я провалилась в темноту — до звонка будильника.

А потом я сдалась окончательно.

После рабочей смены упала на колени посреди комнаты и закричала уже не в пустоту, а Тому, кто, как мне казалось, меня бросил: «Господи! Я больше не могу так. Я сдаюсь! Я всё отпускаю. Делай со мной всё, что хочешь. Веди меня! Я больше ничего не контролирую!»

И наступила тишина. Но не та страшная, мёртвая тишина одиночества, а другая — живая, глубокая, словно кто-то наконец услышал меня, словно кто-то ждал именно этих слов, именно этой капитуляции. И ОНО больше не приходило. Никогда.

Это был перелом. Дальше была Тёмная ночь души — совсем другая история. Прорывом стало самадхи — опыт знакомства с собой Истинной. Пробуждение. А потом — время возвращения к себе. Я прошла этот путь — и не прошла одновременно, потому что это путь без пути.

Эта книга — для каждой женщины, которая когда-либо чувствовала себя Жертвой.

Которая спасала других, а сама оставалась с пустыми ру-

ками, которая была сильной с детства, которая придумывала бизнес-идеи для других, а сама сидела без денег, которая искала Истину у гуру, а нашла пустоту.

Ты будешь узнавать себя в этих страницах, будешь плакать, злиться, смеяться, иногда захочешь швырнуть эту книгу в стену. Это нормально. Значит, мы у цели.

Я проведу тебя по твоему собственному «Сценарию Света». Добро пожаловать!

Глава 1. «Анатомия Жертвы»

« — Где я? — спросила она.

— Ты здесь. Ты всегда была здесь. Ты просто забыла, — ответил Свет.»

Прежде чем начнёшь читать первую главу, хочу, чтобы ты кое-что поняла.

Эта книга — не конфета и не сладкая пилюля в шоколадной глазури, уж точно не аффирмация под чашку капучино. Это холодная вода в лицо. Жёсткая рука, которая хватает за шкирку и окунает головой в твою собственную правду — ту, от которой ты бегала годами, пряталась за мантры, натальные карты и расклады Таро, за активации денежных каналов и бесконечные «проработки проработок».

Здесь не будет жалости. Никто не станет гладить тебя по голове и ублажать твоё эго — не потому что не любит, а потому что любит. Потому что знает: пока ты не увидишь свою жертвенность, не понюхаешь её, пока тебя не затошнит от самой себя, — ничего не изменится. Будет больно. Ты будешь злиться, возможно, плакать и кричать: «Она ничего не понимает! У меня особый случай!» Понимаю. Всё это проходила сама.

Здесь будет только правда. Голая, неудобная, местами

уродливая, та, от которой сводит живот и пересыхает во рту, та, которую ты прятала от себя под слоями духовных практик.

Этот путь пройден до самого дна. Никто не пришёл, никто не спас — пришлось спасать себя самой. Теперь рука протянута тебе.

И я не знаю, на какой стадии ты сейчас читаешь эту книгу и в каком состоянии.

Может, лежишь в кровати, отвернувшись к стене, и слёзы сами собой текут по щекам, увлажняя подушку. Может, стоишь на балконе с остывшим кофе и смотришь в серое небо, чувствуя, как внутри что-то медленно умирает. А может, сидишь на работе, улыбаешься коллегам, киваешь на планёрке, а внутри — выжженная пустыня.

Где бы ты ни была, ты находишься на одной из семи стадий. Если думаешь, что твой случай особенный и твоя боль уникальна, что никто никогда не чувствовал того, что чувствуешь ты, — это иллюзия. Путь Пробуждения универсален, просто назван так, как прожит.

Семь стадий. От Жертвы к Маяку.

Это карта, твой путеводитель к себе. Иди шаг за шагом, чувство за чувством, воспоминание за воспоминанием.

Вот как это начинается

Ты рождаешься в мир, и он огромен, шумен и непонятен. Ещё не знаешь, кто ты, — просто чувствуешь тепло материнских рук, холод, когда она уходит, голод, страх, блаженство сытости. Говорить ещё не умеешь, но уже впитываешь всё, что происходит вокруг: настроение мамы, интонации папы, тишину или крики, полноту или пустоту.

А потом тебе дают «готовенькое». Говорят, что ты человек, что ты девочка, что зовут тебя Вероника, что у тебя есть фамилия, национальность, гражданство, семейная история. Ты этого не выбирала — просто пришла, а тебе уже всё выдали, вплоть до порядкового номера в свидетельстве о рождении.

Как костюм. Как роль в спектакле.

И ты веришь, принимаешь этот костюм, эту роль, эту историю о себе как себя истинную, вживаешься в неё, становишься ею. А потом начинаешь говорить — и вместе со словами в тебя входят правила. Их никто не проговаривает вслух напрямую, но ты усваиваешь их мгновенно: «Не кричи! Не плачь! Будь удобной! Будь хорошей — тогда тебя будут любить!»

Хорошая девочка

Становишься отличницей, моешь посуду без напоминаний. В десять лет готовишь ужин на всю семью, подмываешь младшую сестрёнку в тазике. Сидишь тихо, когда родители ругаются, — как мышка, которая научилась не дышать, чтобы не стать причиной.

Собираешь бутылки и сдаёшь их в приём тары в соседнем здании, чтобы помочь маме, потому что папа снова пропил половину зарплаты. Учишься читать настроение по шагам в коридоре, по тому, как хлопает дверь, как звякает ложка о край стакана. Так рождается маленький взрослый — мудрый не по годам, удобный и хороший.

«Хорошая девочка» появилась на свет с этим знанием: чтобы тебя любили, нужно быть удобной.

Когда она плакала — мама вздыхала и отворачивалась. Когда кричала — папа хмурился и уходил в другую комнату. А когда улыбалась и тихо играла в углу, на неё смотрели с облегчением: «Какая хорошая девочка!»

И она запомнила: хорошая — значит тихая, когда не мешаешь, ничего не просишь и не отсвечиваешь.

Она росла и стремилась быть лучшей во всём. Лучшей в классе, лучшей в офисе. Лучшей женой, которая всё тянет сама — на своём горбу. Лучшей подругой, которая выслушает, поддержит, даст совет, даже если сама падает от усталости.

Она — идеальный спасатель. Чужую боль чувствует острее, чем свою, а свою гасит, обесценивает, откладывает в дальний ящик. Она эмпат. Знает, что сказать, чтобы утешить, что сделать, чтобы помочь, и где промолчать, чтобы не ранить.

Но есть проблема. Её саму не спасает никто. Она так привыкла быть сильной, удобной, тихой, отдающей, что разучилась брать и не умеет просить о помощи. Кажется: попросит — станет слабой, а слабых не любят. Не умеет говорить «нет» — чудится, что откажет и от неё отвернутся, а одиночество страшнее смерти. А если и скажет «нет», то будет оправдываться за каждое слово, за каждый отказ. Личных границ нет или они размыты до предела — как берег после наводнения.

И она тащит всё на себе: работу, дом, мужа, детей, финансы, подруг, родителей, дальних родственников, а иногда и совсем чужих людей. Тащит, пока не упадёт, а когда падает — стыдно, что не вывозит.

Она не может позволить себе болеть, быть в плохом настроении, уставать, потому что «хорошая девочка» не имеет права на слабость. Внутри живёт маленькая девочка, ко-

торая до сих пор ждёт, что кто-то придёт и заметит её старания, что кто-то скажет: «Ты можешь просто быть. Ты не должна заслуживать. Ты уже достойна любви просто так». Но никто не приходит. Никто. Потому что мир — зеркало. И пока она сама не поверит, что ценна без подвигов и жертвенности, мир будет подтверждать обратное и подкидывать новых тех, кого надо спасать, не давая ни минуты покоя.

Как понять, что ты исцеляешь «хорошую девочку»:

— Из твоего пространства исчезают люди и животные, которых нужно спасать. Не потому что они пропали физически, а потому что ты перестала их видеть в своём поле. Бомжи на улице больше не бросаются в глаза. Подруги с вечными проблемами перестают звонить и уходят в горизонт. Бабушка больше не жалуется в трубку на очередную болячку. Ты перестаёшь хватать трубку с готовностью всё решить. Нет больше собачек и кошечек, которых нужно срочно вылечить и накормить.

— Отваливаются клиенты. Если ты была помогающим специалистом — тарологом, психологом, астрологом, целителем, проводником, — заказы исчезают, постепенно или резко. Люди, которые шли к тебе со своей болью, больше не приходят, потому что ты больше не излучаешь сигнал «я спасу тебя». Ты перестала быть спасателем — и мир перестал подкидывать тех, кого надо спасать.

— Больше не чувствуешь болезненного сочувствия. Но-

вости о войне, катастрофах, чужой боли больше не выбивают из колеи. Ты не стала чёрствой — просто перестала сливать свою энергию в бездонные колодцы матрицы.

— Больше не хочется быть «нужной» ценой истощения. Ты можешь пройти мимо чужой проблемы — и не чувствовать, что обязана помочь.

— Начинаешь получать удовольствие от того, чтобы просто быть, а не делать. Ленивый вечер без продуктивности больше не вызывает чувство вины.

— Разрешаешь себе ошибаться — и не оправдываться за каждую ошибку.

— Замечаешь, что перестала контролировать всё вокруг, — и мир не рухнул.

— Можешь отказать — и не чувствовать себя последней сволочью.

— Перестаёшь додумывать чужие желания и предугадывать потребности. Ты позволяешь другим проживать их боль без твоего участия — и это не делает тебя плохой.

— И самое главное: начинаешь слышать ту маленькую девочку внутри. Не чтобы её спасти, а чтобы просто обнять и сказать: «Я тебя вижу. Ты уже хорошая. Просто так».

Плохая девочка

Но есть и другие — те, кто не стали «хорошими девочками». Они пробовали этот способ получить любовь, но он почему-то не сработал: их не видели, даже когда они были идеальными. Может, родители были слишком заняты, может, в семье уже был «золотой ребёнок», а может, их просто не замечали, как не замечают воздух. И тогда они нашли другой способ.

Если нельзя получить любовь через послушание, можно потребовать её через «плохую девочку».

Через крики, истерики, разбитую вазу, курение, алкоголь, драки в школе, плохие оценки, постоянные вызовы родителей к директору. И это сработало. На них накричали, наказали — то есть заметили.

В этот момент в подсознание впечаталась смертельная формула: «Любое внимание лучше, чем пустота. Даже боль — доказательство того, что я существую. Бьёт — значит видит, кричит — значит я ему небезразлична, значит, это и есть любовь».

Девочка выросла — и теперь ищет тех, кто подтвердит эту

программу. Она неосознанно выбирает мужчин, которые будут её обесценивать, критиковать, игнорировать, бить, потому что это ей хорошо знакомо, потому что это — «любовь». Настоящей, безопасной, безусловной любви она никогда не видела и не знает, что она вообще существует. Уходит от одного абьюзера — и находит другого, говорит подругам: «Мне просто не везёт с мужчинами», но дело не в мужчинах и не в везении.

Её внутренний компас настроен не на тепло, а на боль, не на покой, а на бурю. И пока она не увидит эту программу, не осознает, что любовь и боль — не одно и то же, она будет ходить по кругу, по одному и тому же сценарию, и с каждым разом — всё хуже. Будет страдать, искать виноватых и не находить выхода.

Как понять, что ты исцеляешь «плохую девочку»:

— Перестаёшь чувствовать «искру» к мужчинам, которые тебя обесценивают. Тебе перестают нравиться «плохие парни». Раньше ты путала адреналин с любовью, теперь спокойный, надёжный, предсказуемый партнёр кажется не скучным, а безопасным.

— Замечаешь «красные флаги» сразу, а не спустя полгода мучений. И, что важнее, не уговариваешь себя «дать ему шанс».

Больше не провоцируешь скандалы ради эмоциональной встряски — тишина перестаёт быть страшной.

— Можешь быть одна: тебе не скучно, а хорошо с собой.

— Больше не разбиваешь посуду, чтобы тебя услышали. Не поджигаешь дом, чтобы в нём стало теплее. Не путаешь вкус крови во рту со вкусом любви.

— Внутри наконец-то тихо — и эта тишина не пустота, из которой нужно сбегать, а пространство, из которого ты впервые слышишь свой собственный голос.

Адреналиновая жертва

А есть и третьи — «адреналиновые жертвы», те, кого хлебом не корми, дай поругаться. Их нервная система с детства привыкла к эмоциональным качелям. В их семье любовь выглядела так: крик — ссора — бурное примирение. И всё сначала.

Они чётко усвоили на всю жизнь: «Любовь — это адреналин».

Во взрослой жизни они бессознательно ищут эти качели. Если партнёр спокойный, надёжный, предсказуемый — становится скучно, и они начинают провоцировать, сами того не замечая, на автомате. Цепляются к мелочам, раздувают ссору на пустом месте, создают проблему там, где её не было. Потому что «адреналиновым жертвам» нужна вспышка, всплеск эмоций, эмоциональные качели, до коликов, до мурашек, буквально как глоток воздуха. Это знакомое, родное чувство: «Мы поругались, подрались, а теперь помиримся — и это будет так страстно, так ярко, так живо!»

Помню свою клиентку.

Она пришла ко мне на онлайн-сессию с синяком на скуле. Муж избил её, и это было не впервые. Мы разобрали ситуацию, я дала рекомендации: на время сепарироваться, разо-

браться в себе, поработать с программами подсознания. Она не послушала и просто развелась с ним. Решила убежать от него, не понимая, что на самом деле бежит от себя.

Через полгода клиентка снова пришла ко мне на сессию. Сияющая:

— Я встретила другого! Он такой замечательный, добрый, заботливый! Я так счастлива! Хорошо, что я вас тогда не послушала и развелась!

Было ощущение, что она пришла, чтобы утереть мне нос, доказать, что была права. Но я-то знала: всё повторится. Эта программа не уходит сама. Чаще всего женщины живут с ней до конца, потому что на самом деле им нравится страдать. Иначе каждая пришедшая ко мне клиентка попробовала бы узнать себя получше.

А ещё через полгода она снова ушла от партнёра по той же причине. Он её бил.

Она рыдала:

— Почему? Почему мне так не везёт? Что с ними не так?

Я ответила коротко:

— Дело не в них. Ты не притягиваешь абьюзеров, ты их создаёшь. Ты не умеешь жить в тишине и покое. Когда всё хорошо — тебе скучно, и ты сама начинаешь раскачивать лодку, не замечаешь, как доводишь мужчину до точки кипения, а когда он взрывается — получаешь дозу адреналина и подтверждение любимой программы: «Меня никто не любит. Я жертва. Мир несправедлив».

Аплодисменты. Занавес.

Так мы и живём. Годами. Десятилетиями. Ты не видишь, что проблема не в людях. Ты сама выбрала этот сценарий, сама создала этот фильм — неосознанно, на автоматических программах подсознания.

Ты — режиссёр-постановщик и главная героиня.

Но пока этого не видишь, ты — Жертва. Работает «рептильный мозг», так ты выживаешь. Это сладко. Быть Жертвой выгодно. Жертва не несёт ответственности, её все жалеют. Жертва может ничего не менять, лежать и ждать, когда всё само рассосётся. Или когда придёт он — спасатель. Мужчина. Гуру. Бог. Случай. Но спасатель не придёт. Никогда. Потому что он — это ты сама. Но чтобы это понять, часто нужно пройти через всё: обиду, гнев, поиск, Тёмную ночь души, через смерть старой версии себя. Трансформацию.

Как понять, что ты исцеляешь «адреналиновую жертву»:

— Спокойная жизнь перестаёт казаться пресной. Ты ловишь кайф от тишины, от рутины, от отсутствия драм.

— Ты больше не создаёшь проблемы на пустом месте, можешь просто наслаждаться моментом, не внося в него хаос.

— Отношения без «американских горок» больше не кажутся тебе «недолюбовью».

— Ты перестала путать страсть с болью и можешь испытывать глубокие чувства без необходимости страдать.

Вечная жертва

Представь женщину, которая входит в комнату и заполняет её собой. Не светом, не теплом — своей болью. Она не говорит «здравствуйте», она говорит:

— Вы не представляете, что опять со мной случилось!

И ты ещё не успела снять пальто, а уже знаешь: у неё снова подскочило давление, случился сердечный приступ, сломался кран в ванной, затопили соседи сверху, укусила собака, врачи тупые и ничего не понимают, а сын опять не позвонил.

И всё это — за один день.

Она рассказывает об этом так, как другие рассказывают о путешествиях: с подробностями, интонацией, паузами в самых драматичных местах. Она — летописец собственных бед.

«Вечная жертва» не просто страдает, она коллекционирует страдания.

У неё есть целый архив. Диагнозы, разложенные по папкам, обиды, занесённые в каталог, предательства, датированные и подшитые. Она может в любой момент достать нужное и предъявить:

— А помнишь, как ты забыла про мой день рождения?

А ты была ребёнком и извинилась тысячу раз, но это не

важно: её архив не имеет срока давности.

А если ты попытаешься дать ей совет, она ответит, что ты ничего не понимаешь, что это особый случай, исключительный.

И ты действительно не понимаешь, потому что её проблемы — это дом, в котором она живёт. Она обжила его полностью, повесила занавески, расставила цветы на подоконнике. И если ты скажешь: «Давай я тебя отсюда вытащу», — она посмотрит с ужасом и претензией, потому что ты предлагаешь ей покинуть единственное место, где она кто-то. Где она Главная Страдалица. Хозяйка Боли.

И самое страшное — она не врёт. Ей действительно больно, она правда страдает. Но она срослась со своим страданием, как дерево срастается с толстым гвоздём, который когда-то в него вбили. Попробуй вытащить — и дерево погибнет.

Ты узнаешь её. Она есть в каждом подъезде, в каждой семье, в каждом рабочем чате. Это тётя, которая каждый праздник рассказывает, как тяжело болеет. Коллега, у которой всегда всё хуже, чем у остальных. Мать, которая звонит и говорит: «Ты меня не любишь, совсем забыла свою мать!» — хотя ты звонила ей только вчера.

«Вечная жертва» — это не человек, а состояние.

И из него можно выйти, но для этого нужно захотеть уме-

реть. Умереть в своей старой роли. А на это готовы пойти лишь единицы.

Как понять, что ты исцеляешь «вечную жертву»:

— Ты перестаёшь рассказывать про свою боль незнакомцам. Она больше тебя не определяет.

— Ты замечаешь, что тебе скучно пережёвывать старые обиды. Они потеряли вкус.

— Ты больше не ждёшь, что кто-то спасёт тебя. Ты не ищешь спасателя.

— Ты можешь проснуться утром и не вспомнить, когда в последний раз чувствовала себя «самой несчастной».

Виноватая жертва

Она не кричит, не жалуется, не рассказывает о своей боли каждому встречному, а носит её внутри, как камень за пазухой. Только это не камень — это она сама себя им считает.

«Виноватая жертва» просыпается утром уже виноватой.

В том, что проспала на пять минут, что кофе получился невкусным. В том, что муж сидит за завтраком хмурый, что ребёнок не хочет надевать шапку. В том, что она недостаточно красивая, стройная, молодая, продуктивная. Её внутренний диалог — бесконечный судебный процесс, где она всегда подсудимая. А приговор всегда один: виновна по всем пунктам с отягчающими обстоятельствами.

Она не винит мир — он, по её мнению, просто реагирует на её несовершенство:

— Муж пьёт — я недостаточно хорошая жена.

— Дети не звонят — я плохая мать.

— На работе не ценят — я некомпетентна, у меня мало знаний и опыта.

Она носит эту вину, как дырявые сапоги, и считает, что так ей и надо. Но это не смирение и не ответственность, а медленное самоубийство.

«Виноватая жертва» часто была «хорошей девочкой», которая слишком старалась заслужить любовь, но однажды стараний оказалось недостаточно. Мама всё равно была недовольна, папа всё так же не замечал — и тогда она решила: «Со мной что-то не так. Я недостаточно хороша».

Эта мысль стала фундаментом её личности.

Она ходит к психологам не для того, чтобы исцелиться, а чтобы получить индульгенцию, чтобы кто-то авторитетный сказал: «Ты не виновата». Она плачет на сессиях, пишет дневники благодарности, проговаривает аффирмации, но в глубине души не верит в свою невиновность. Потому что если она перестанет чувствовать вину — кто она тогда? Кого наказывать? С кого спрашивать? Её внутренний тиран останется без работы, а этого он допустить не может.

Узнаёшь? Возможно, ты увидела свою подругу, которая вечно извиняется, которая на любой комплимент отвечает: «Ой, ну что ты, это просто платье такое», которая не умеет принимать помощь, потому что «я сама, я должна». А может, ты увидела себя. Не пугайся. Это просто ролевая модель, её можно снять, как старые сапоги, и выкинуть.

Как понять, что ты исцеляешь «виноватую жертву»:

— Ты перестаёшь извиняться за то, что существуешь, за

то, что заняла место, за то, что у тебя есть потребности.

— Внутренний голос, который раньше критиковал каждое твоё действие, затихает или ты просто перестаёшь ему верить.

— Ты можешь принимать комплименты без оправданий.

— Ты больше не ищешь наказаний, не ждёшь, что кто-то придёт и осудит тебя, — потому что сама себя больше не судишь.

Судебный процесс окончен. Все обвинения сняты. Ты свободна.

Смиренная жертва

Она сидит в позе лотоса, в её доме пахнет сандалом, на полке — книги по духовному развитию, на стене — мандала, а на алтаре — статуэтка Будды, кристаллы, свечи и колода Таро.

Она прошла сто пятьдесят курсов и ретритов, пятнадцать посвящений, в совершенстве дышит маткой, читает мантры и раскручивает женскую энергию. Она говорит тихим голосом с придыханием, и каждое её второе слово — принятие, осознанность, карма и урок.

«Смиренная жертва» — мастер духовного обхода.

Она научилась объяснять свою боль так красиво, что та перестала быть болью и стала «уроком». Муж изменяет — «мой урок на самоценность». Здоровье рушится — «урок на замедление и слышание тела».

Она не решает проблемы, а освящает их, и в этом её ловушка. Ей кажется, что она идёт к Просветлению, но на самом деле она застряла в красивой клетке. Она не меняет жизнь — меняет отношение к жизни, но отношение к жизни не меняет саму реальность.

Можно сколько угодно принимать то, что муж тебя не уважает, — от этого он не начнёт тебя уважать. Можно сколь-

ко угодно медитировать на изобилие, но если внутри ты веришь, что деньги — это грязь, они не придут.

Больше всего на свете она боится признаться себе, что её духовность — это новая форма контроля. Что за мантрами и практиками скрывается всё та же маленькая девочка, которая не верит, что достойна счастья просто так.

Я знаю «смиренную жертву» очень хорошо, потому что сама была ею.

Моя духовность не была настоящей — это был очень прокачанный костыль. Когда Вселенная выбила этот костыль, все опоры рухнули в один миг, всё посыпалось, как карточный домик. Вселенная разнесла в щепки все мои знания, и я осталась одна, сама с собой. Голой, ничтожной и в соплях.

И тогда я увидела: в Царствие Небесное можно пройти только так — без шелухи, без личности, без эго, без ролей, масок и зависимостей.

И только тогда началось настоящее исцеление.

Как понять, что ты исцеляешь «смиренную жертву»:

— Перестаёшь использовать духовность как оправдание бездействия. Больше не говоришь: «Это моя карма. Я должна принять и смириться».

— Начинаешь действовать. Реально. В материальном ми-

ре. Менять работу, заканчивать отношения, переезжать.

— Перестаёшь искать высший смысл в страдании. Ты просто перестаёшь страдать.

— Позволяешь себе выбирать и создавать.

И вот что важно. Всё, что ты прочитала сейчас, — не приговор и не клеймо, а точка на карте, одна из стадий превращения гусеницы в бабочку. Отрезок пути. Ты не виновата в том, что оказалась здесь, — так сложилось, тебя так научили. Так работают программы, которые ты не выбирала, но поверила в них и сделала их собой.

Теперь у тебя есть карта, путеводитель.

Ты можешь посмотреть на себя не с осуждением, а с любопытством: «Ага, я здесь, на стадии Жертвы. Это не плохо и не хорошо. Это просто факт. Я могу идти дальше».

Никто не лучше и не хуже. Нет избранных и обычных, пробудившихся и спящих. Есть просто души, которые идут каждая своим путём. Кто-то только вышел на дорогу, кто-то уже прошёл половину, а кто-то стоит на пороге перемен. И все они равны. Все — часть единого Сознания. Как пальцы одной руки. Как капли огромного океана. Как звёзды в космосе.

Ты не ущербна и не сломлена — просто ещё не прошла весь путь. И я здесь не для того, чтобы сравнивать тебя с кем-

то, а чтобы сказать: «Вот карта. Смотри — ты сейчас здесь, а прийти можно вот сюда. Не потому что должна, а потому что это возможно».

Так что выдохни, вытри слёзы, если они есть, — и пойдём дальше.

Твой внутренний ящер

Ты когда-нибудь замечала, что тело реагирует быстрее, чем ты успеваешь подумать? Что-то происходит — и ты уже сжалась, отдёрнулась, закричала, заплакала, а только потом, спустя секунду или две, включается ум и начинает объяснять: «Я испугалась, потому что…», «Я разозлилась, потому что…».

Почему так? Потому что внутри тебя живёт древняя, глубинная часть нервной системы — её часто называют «рептильным мозгом». Она появилась задолго до того, как ты научилась говорить, читать и писать, задолго до того, как стала взрослой женщиной.

Это твой внутренний ящер, самая древняя инстинктивная часть твоей природы.

Представь маленького, быстрого, настороженного зверька. Он живёт в тебе, и его задача — выживание. Он не думает, не анализирует, не взвешивает — он просто реагирует. На опасность. На угрозу. На боль.

У него есть только три программы: бей, беги и замри.

Когда мужчина повышает голос, твой внутренний ящер не

понимает, что это просто слова. Он понимает одно: угроза. И включает реакцию.

Кто-то из женщин в этот момент нападает — кричит в ответ, защищается, атакует. Кто-то убегает — выходит из комнаты, хлопает дверью, уходит в себя. А кто-то замирает: теряет голос, не может пошевелиться, становится маленькой и незаметной, как тогда, в детстве, когда мама кричала, а ты пряталась в углу.

Твоё тело реагирует мгновенно, потому что таков этот древний защитный механизм. Сердце колотится, дыхание перехватывает, мышцы напрягаются, кровь приливает к конечностям, готовя тебя к бегству или бою. Или наоборот — ты цепенеешь, замираешь, становишься невидимой.

Всё это — работа твоего внутреннего ящера, и она спасала тебя много раз. В детстве, когда мир был большим и страшным, в юности, когда ты не знала, как защитить себя, да и сейчас, во взрослой жизни, иногда включается, чтобы уберечь тебя.

Но проблема в том, что ящер не различает настоящую опасность и воображаемую. Для него холодный тон мужа — то же самое, что рык хищника. Он не понимает, что это просто слова, и просто включает сирену. А ты потом сидишь и думаешь: «Почему я опять сорвалась? Почему накричала? Почему замолчала и не смогла ответить?»

Ты не виновата, это не ты. Это твой ящер.

Но есть и хорошая новость. Поверх этого древнего механизма, инстинктов и мгновенных реакций у тебя есть ещё одна часть — более молодая, спокойная, мудрая, человеческая.

Это твой осознанный разум — неокортекс.

Он отвечает за выбор, творчество, любовь, за способность сказать: «Стоп. Я вижу, что со мной сейчас происходит. Это старая реакция. Я выбираю иначе».

Именно в этом и заключается работа над собой.

Не в том, чтобы уничтожить ящера, — он тебе нужен, он защищает от реальной опасности, а в том, чтобы дать слово осознанному разуму. Чтобы между стимулом и реакцией появился тот самый зазор, та самая пауза, в которой ты можешь выбрать: поддаться ящеру — или остаться Автором своей жизни. Когда ты это понимаешь, то перестаёшь ругать себя за «срывы». Ты понимаешь: это не слабость и не порок, это древняя часть тебя, которая пытается защитить, и ты можешь научиться с ней дружить. Не подавлять, не отрицать — управлять. Как опытный всадник управляет дикой лошадью. С уважением. С пониманием. С любовью.

Программы — защитники психики

Может, сейчас злишься и хочешь закрыть книгу со словами: «Это всё неправда. Я не такая». Это нормально, просто сработала защитная реакция. Психика пытается переварить то, что ты увидела в себе. Прямо сейчас, какой бы ты ни была, я прошу об одном: не борись с собой. Не пинай себя за то, что ты «недостаточно продуктивна, дисциплинированна, недостаточно Просветлённая». Всё это голоса из детства, чужие ожидания, которые ты когда-то приняла за свои.

И здесь важно не перепутать. Многие женщины принимают внутренний голос за интуицию. Им кажется: если внутри что-то звучит, значит, «душа говорит, интуиция подсказывает, Бог направляет». Нет. Этот голос, который ругает, критикует, обвиняет, сравнивает, не имеет отношения ни к душе, ни к интуиции, ни к Богу.

Интуиция — это не голос, а ощущение.

Она не говорит словами, не спорит, не доказывает, не кричит. Она — тихое знание в теле. Мурашки, тепло в груди, сжатие в животе, внезапная ясность без единой мысли. Она не требует и не пугает — она просто знает.

А этот внутренний монолог, болталка, постоянно жуж-

жащее радио — ум.

Старые программы, которые звучат голосом мамы, бабушки, учителя, начальника, мужа, телевизора. Они выучили эти слова и теперь транслируют их тебе, как заезженную пластинку. Это не истина, а вирус, и его можно удалить.

Лень, прокрастинация, перфекционизм — не твои враги.

Это твои защитники, и у них один источник. Имя ему — страх. Не лень как таковая, не отсутствие силы воли — всё это лишь симптомы. А корень — глубинный страх, который в зависимости от типа Жертвы окрашивается по-разному, но суть остаётся одна.

Перфекционизм.
Страх осуждения. Страх потери контроля

В его основе — древняя, как мир, иллюзия: «Если я всё буду контролировать, ничего плохого не случится. Меня не осудят. Не отвергнут. Не застанут врасплох».

Тебе кажется, что контроль — твоя сила, но на самом деле это твоя тюрьма.

Этот страх рождается в детстве, когда ты впервые пони-

маешь: любовь не даётся просто так, её нужно заслужить. Ты решаешь быть идеальной — и тогда мир примет тебя. И ты стараешься. Но само это старание — тоже контроль, контроль над тем, как тебя воспринимают. Ты боишься быть обычной, потому что если ты обычная — тебя не заметят, не выберут. И ты продолжаешь шлифовать себя до блеска, пытаясь управлять впечатлением, которое производишь на мир.

Из-за этого ты не можешь завершить начатое.

Пока ты в процессе — ты контролируешь результат. Можешь бесконечно менять, дорабатывать, переписывать заново, и это даёт иллюзию власти над материалом. Но как только поставишь точку — контроль исчезнет: твой труд выйдет в мир, и мир скажет то, что скажет, а ты уже никак не сможешь на это повлиять. Поэтому ты бессознательно оттягиваешь завершение, растягиваешь его на годы, а то и на всю жизнь. И это касается любого проекта в любой сфере: отношений, работы, книги.

Ты не можешь делегировать, потому что делегировать — значит отпустить контроль.

Ты уверена, что никто не сделает лучше тебя. Ты умнее, ты знаешь, как надо, у тебя богатый опыт. И если кто-то сде-

лает «не так», придётся либо переделывать, либо принимать неидеальный результат, а и то и другое невыносимо. Поэтому ты тащишь всё сама, не просишь о помощи, не доверяешь миру. Взваливаешь на себя работу, дом, отношения, детей, книгу, бизнес. И тебе кажется, что ты всё контролируешь, но на самом деле это контроль контролирует тебя.

А за всем этим стоит главный страх — страх смерти.

Страх, что если отпустить вожжи, реальность станет непредсказуемой, опасной, смертельной.

Твой «перфекционист» — просто испуганный ребёнок, который верит: если держать всё в своих руках, смерть не подберётся незаметно.

Но правда в том, что ты никогда ничего не контролировала. Это была иллюзия. Жизнь всегда текла сама, и она знает, куда ей течь. Твоя задача — не держать, а доверять и отпускать. Не шлифовать до бесконечности, а завершать. Не тащить всё самой, а просить о помощи. Знать: даже если всё пойдёт не по плану, ты выживешь. Ты справишься. Ты свободна.

Прокрастинация. Страх неконтролируемых последствий

На поверхности кажется, что ты просто ленишься, что у

тебя нет силы воли, что ты «недисциплинированная». Но на самом деле ты не действуешь, потому что боишься потерять контроль над тем, что будет после.

Действие — это прыжок в неизвестность.

Ты никогда не знаешь точно, что получится в итоге. Можно планировать, просчитывать, готовиться, но результат всё равно останется непредсказуемым. И для той, кто привыкла всё контролировать, эта непредсказуемость невыносима. Поэтому ты замираешь, откладываешь, находишь тысячу «важных дел»: убраться, проверить почту, полистать ленту, поиграть в игру на телефоне, сходить за третьей буханкой хлеба — лишь бы не делать то самое, главное, то, что может перевернуть твою жизнь. Ты просто физически не можешь шагнуть в реальность, которую не сможешь контролировать.

Ты боишься, что результат будет плохим.

И тогда внутренний перфекционист скажет: «Я же говорила. Ты просто недостаточно хороша». Это будет очень больно.

Но и это не всё.

Ты боишься, что результат будет потрясающим.

Да, именно так, ты не ослышалась. Потому что если получится — жизнь изменится. Придётся стать заметной, успешной, известной. Возможно, переехать, иметь больше денег, больше ответственности. И это пугает до жути, потому что это новая территория. Там нет страданий, бедности, привычной безопасности, той самой мнимой стабильности, которую твоя семья лелеяла до невообразимого масштаба. И ты — первая из рода, кто решился сменить сценарий и уйти в лучшую жизнь.

Ты застреваешь между двумя страхами: страхом провала и страхом успеха.

Не можешь двинуться ни вперёд, ни назад, просто зависаешь в бездействии, которое кажется привычным, комфортным и безопасным, особенно для твоих вечно ноющих родственников, которые ещё и подливают масло в огонь:

— У тебя не получится. Даже не пытайся. Не высовывайся. Тебе и так хорошо. Зачем напрягаться?

И ты остаёшься рядом с теми, кто боится, что ты станешь лучше и богаче их. Или вообще исчезнешь из их жизни.

Мнимая безопасность медленно разрушает тебя до основания.

И за всем этим снова страх смерти, потому что и успех, и

провал — формы неизвестности, а неизвестность для древнего «рептильного мозга» равна опасности: «Не ходи туда, там может быть смерть. Стой на месте. Не высовывайся. Будь незаметной».

И ты слушаешься, остаёшься на месте годами, десятилетиями, а то и до самой смерти — той самой, которой так боялась.

Единственный способ вернуть себе контроль — отпустить его. Единственный способ перестать бояться последствий — создать их.

Сделать шаг, любой шаг. Искусство маленьких шагов — помнишь? Действие рассеивает туман неизвестности. Ты всё больше видишь: за поворотом не смерть, там просто жизнь. Жизнь, которую ты сама создала своими решениями и действиями.

Лень. Страх потери себя

Самый глубокий уровень. Здесь речь уже не о результате и не об осуждении — здесь тело говорит: «Я больше не буду это делать. Это разрушает меня».

Лень — не слабость и не порок, а протест тела. Последний предохранитель, который срабатывает, когда ты

слишком долго жила не свою жизнь.

Вспомни: перфекционизм заставлял тебя всё контролировать, и ты шлифовала себя до умопомрачения, а прокрастинация держала в подвешенном состоянии, потому что ты не могла ни начать, ни закончить, боясь последствий.

Лень — это то, что случается, когда эти двое истощили тебя до дна.

Ты больше не можешь ни контролировать, ни бояться, ни откладывать: у тебя вообще нет сил. Энергия иссякла, вся ушла, высосана твоими программами подсознания. Лежишь и смотришь в потолок, даже думать о делах не хочется. И при этом ругаешь себя, называешь ленивой, безвольной, никчёмной, а родные, видя тебя без сил, ещё и подзуживают:

— Соберись! Хватит лежать! Ты просто лентяйка!

И ты веришь им.

Но на самом деле твоё тело сейчас делает единственно правильную вещь — оно спасает тебя. Потому что если бы ты продолжила в том же духе, ты бы сгорела. Заболела. Сломалась.

Лень — это аварийная остановка, крик души: «Остановись! Ты бежишь не туда! Ты делаешь не своё! Ты живёшь не свою жизнь! Замедлись!»

Лень — это не отсутствие энергии, а заблокированная энергия.

Энергия, которая больше не может течь в ложном направлении. Она застыла, как река зимой, и твоя задача — не разбивать лёд, а дождаться весны. Дождаться времени, когда ты снова услышишь себя, когда поймёшь, чего хочешь на самом деле, когда действие родится не из «надо», а из импульса.

Мы обязательно раскроем эту тему — про импульс и действие — в следующих главах.

Практика «Возвращение к себе»

Устройся удобно — можно сидя, можно лёжа. Сделай три глубоких вдоха на счёт 1-2-3-4. И три выдоха на счёт 1-2-3-4-5-6-7-8. При таком дыхании приходит расслабление, мысли начинают отступать.

Шаг 1. Встреча с Перфекционистом

Представь, что перед тобой появляется твой внутренний Перфекционист.

Как он выглядит? Разгляди его внимательно. Может, это строгая учительница с указкой? Надзиратель с линейкой? Или кто-то похожий на маму или бабушку? Смотри на него.

Скажи ему — вслух или про себя:

«Я вижу тебя. Ты пришёл очень давно. Ты думал: если я буду идеальной, меня будут любить. Ты боялся: если я ошибусь, меня отвергнут. Ты пытался всё контролировать, чтобы я была в безопасности. Спасибо тебе за защиту, но довольно. Я стала взрослой и дальше пойду без тебя. Ты сделал для меня всё, что мог. Я обещаю: я выживу, даже если ошибусь. Я достойна любви, даже если несовершенна. Теперь я это знаю. Я могу отпустить контроль — и остаться в безопасности и прямо сейчас я это делаю. Ты можешь отдохнуть. Я отпускаю тебя. Ты свободен от меня, а я свободна от тебя».

Теперь представь, как этот строгий образ смягчается. Мо-

жет, опускает указку, спокойно садится в кресло, глубоко выдыхает — и растворяется навсегда.

Шаг 2. Встреча с Прокрастинатором

Теперь представь того, кто откладывает дела.

Как он выглядит? Испуганный ребёнок, забившийся в угол? Подросток, скрестивший руки на груди: «Не буду и всё!»?

Скажи ему:

«Я вижу тебя. Ты не ленивый. Ты просто боишься, что не получится, боишься, что жизнь изменится. Я тебя понимаю. Давай попробуем вместе, не идеально, может, даже неправильно, в любом случае мы ничего не теряем. Если это не наше — мы не пойдём дальше и это нормально, а если наше — в жизни появится что-то очень интересное. Просто попробуем — и всё. Ты не один. Я рядом».

Почувствуй, как образ расслабляется. Может, кивает. И, возможно, берёт тебя за руку.

Шаг 3. Встреча с Ленью

Теперь представь саму Лень.

Она может выглядеть как тяжёлое одеяло. Или как густой туман, обволакивающий тебя. Или как тело, которое не хочет двигаться. Не пугайся её.

Скажи ей:

«Я вижу тебя. Ты мне не враг. Ты — моя защита. Ты вклю-

чилась, потому что я слишком долго насиловала себя. Потому что забыла, чего хочу на самом деле. Потому что бежала не туда. Спасибо, что остановила меня, теперь я слышу тебя. Я разрешаю себе отдыхать. Я больше не обязана быть продуктивной. Я ценна сама по себе, даже когда лежу и ничего не делаю. Я имею право просто быть».

Шаг 4. Маленький шаг

А теперь спроси себя: «Что я МОГУ сделать прямо сейчас? Не должна. Не надо. Не обязана. А именно МОГУ?»

Может, просто встать и сладко потянуться. Может, налить себе ароматный чай. Может, открыть файл и написать одно-единственное предложение. Может, позвонить подруге. Или просто улыбнуться.

Выбери что-то одно. Самое простое, самое лёгкое. Сделай это. Не ради продуктивности, не ради результата, ради себя. Ради заботы о себе.

Шаг 5. Благодарность

Положи руку на сердце и скажи:

«Я благодарю себя за этот шаг. Благодарю Перфекциониста за то, что пытался меня защитить. Благодарю Прокрастинатора за то, что давал мне паузу. Благодарю Лень за то, что остановила меня, когда психика и тело были на грани. Я выбираю жить эту жизнь из Любви, а не из Страха».

Побудь в тишине несколько минут. Просто дыши. Просто

будь. А затем мы пойдём дальше — разберёмся, какой страх главный и сколько у него подручных.

Одно дерево — тысяча ветвей

Знаешь, что самое удивительное? Все эти страхи — страх осуждения, страх одиночества, страх не оправдать ожидания, страх потери, страх неизвестности, страх проявленности, страх любви, страх потери контроля, страх успеха, страх провала — сколько бы их ни было, все они растут из одного корня.

И этот корень — страх смерти.

Не делай вытянутое лицо, не спеши отмахиваться — сейчас приведу пример, знакомый практически каждой женщине. Я и сама проходила это не раз, и, скорее всего, после него ты со мной согласишься.

Ты можешь сказать: «Я не боюсь смерти, я боюсь, что меня бросят». Разочарую тебя: это одно и то же.

Когда ты боишься, что мужчина уйдёт, — чего ты боишься на самом деле? Исчезнуть без него? Перестать существовать без его взгляда, любви, присутствия? А может, всё проще и страшнее: может, он тебя обеспечивает, и с его уходом ты умрёшь с голоду, останешься без крыши над головой и замёрзнешь вместе с детьми? Это утрированно, но суть ты понимаешь.

У каждой женщины в этом страхе есть своя выгода, ведь она его и рождает.

Пока ты боишься — ты можешь не взрослеть, не строить свою жизнь, пусть кто-то другой спасает тебя и несёт ответственность. Это освобождает от самого страшного — от необходимости стать Автором своей жизни.

Но вот парадокс, который переворачивает всё с ног на голову.

Когда ты отпускаешь этот страх, то перестаёшь быть Жертвой и становишься Автором, Маяком своей жизни. Мужчины перестают быть для тебя источником выживания. Ты больше не ищешь в них спасителей, а просто выбираешь быть с тем, с кем тебе спокойно, хорошо и интересно.

И знаешь, что происходит тогда? Он сам хочет быть рядом. Сам хочет обеспечивать, защищать, заботиться. Сам берёт ответственность — не только за тебя, но и за твоих детей от прошлых браков, потому что ты стала той женщиной, рядом с которой мужчина хочет быть сильным и становится им. Он растёт рядом с тобой. Хочет быть дающим — и даёт, хочет быть опорой — и становится ею.

Не из страха. Не из боли. Из любви.

Когда ты боишься осуждения — чего боишься на самом деле? Что племя отвергнет тебя, а изгнание для древнего «рептильного мозга» — это смерть.

Когда боишься, что недостаточно хороша, — боишься, что тебя не выберут, а «не выбрали» для подсознания равно смерти.

Когда боишься потерять деньги — боишься остаться без защиты, ресурсов, без возможности выжить.

Когда боишься иметь много денег — боишься, что они изменят тебя, что ты перестанешь быть «своей», что «прежняя ты» исчезнет. А ещё это огромная ответственность, к которой ты не готова.

Когда боишься отношений — на самом деле боишься быть уязвимой. Раненой. Брошенной.

Когда боишься одиночества — боишься, что не сможешь существовать без человека рядом.

Всё это — разные маски одного и того же страха. Страха, что исчезнет это «Я». Эта личность, роль, иллюзия контроля.

Вся твоя Жертва, все шесть масок, все психозащиты — это способы справиться со страхом исчезновения. То есть со страхом смерти. И вот здесь — самое важное. Когда ты просыпаешься из иллюзии, из этой игры, из театра абсурда, когда касаешься своей Истинной природы, — ты вдруг ви-

дишь: то, что умирает, — это не ты. Это просто роль, личность, костюм.

А ты — То, что никогда не рождалось. То, что никогда не умрёт. Ты — Сознание.

И когда ты познаёшь это не умом, а всем существом, страх смерти исчезает навсегда, а вместе с ним — все его подручные страхи. Они просто осыпаются, как сухие листья с дерева, потому что корня больше нет. Потому что исчезает тот, кто может умереть.

Дневник наблюдений

После прочтения этой главы остановись. Не спеши переходить к следующей. Возьми ручку и выпиши все свои наблюдения и инсайты в дневник наблюдений — сделай его из обычной тетрадки.

Ответь себе на несколько вопросов, чтобы услышать себя. Это будет практика после теоретической части нашего ретрита, и такие же страницы с вопросами-подсказками ты встретишь после каждой главы.

1. Какой тип Жертвы отозвался тебе больше всего? Не умом — телом. Где ты почувствовала сжатие, тепло, дрожь, слёзы? Какая из шести масок показалась знакомой?

2. Вспомни ситуацию из своей жизни, где ты играла эту роль. Не оценивай, не ругай себя, просто опиши: кто был рядом, что ты чувствовала, чем всё закончилось.

3. Что бы ты сделала сейчас, из точки Автора? Если бы могла вернуться в ту ситуацию с сегодняшним знанием — как бы поступила, что бы сказала, как бы себя повела?

4. Что ты чувствуешь прямо сейчас? Не думай, не анализируй, просто положи руку на грудь и спроси себя: «Что со мной?» Может, усталость. Может, облегчение. Может, злость. Что бы ни было — позволь этому быть.

5. И последнее: напиши одну фразу, которая осталась с

тобой после этой главы. Одно предложение — то, что зацепилось, то, что хочется запомнить.

Глава 2. «Программа души»

Я знаю, о чём ты могла слышать. Сейчас в пространстве духовных исканий много голосов, которые говорят: «Никакой души не существует. Нет личности, нет пути, нет тебя, всё это иллюзия, игра Сознания. Просто осознай это — и страдание исчезнет».

И на определённом уровне, на самой вершине, с высоты Абсолютной Истины — это правда.

Там, в Чистом Свете, где нет ни формы, ни времени, действительно нет ни души, ни боли, ни книги, которую ты держишь в руках. Там есть только Одно. И ты — это Оно.

Но я пишу не оттуда. И ты читаешь не там.

Ты читаешь эту книгу в своей комнате, в своём теле, со своей болью. Ты чувствуешь, как сжимается сердце, как текут слёзы, или, наоборот, на губах появляется нежная улыбка. Ты знаешь, что такое страх, одиночество, обида, радость, доброта. И говорить тебе с той колокольни: «Тебя нет, души нет, просто расслабься», — не помощь, а насилие над Истиной твоего проживания. Издевательство.

Поэтому в этой главе я буду использовать слово «душа» не как догму и не как то, во что нужно верить, а как рабочее название той части тебя, которая прямо сейчас проживает эту

жизнь, той, что помнит боль и счастье, что может выбирать, той, что способна исцелиться. Пусть «душа» будет для нас не религиозным термином, а инструментом — как стрелка, указывающая на Луну. Когда ты дойдёшь до Луны, сможешь забыть о стрелке. Но пока ты в пути — пусть она будет.

А теперь давай посмотрим, откуда вообще берутся программы души.

Почему ты такая, почему выбирала слабых мужчин, почему не можешь зарабатывать, почему воюешь с телом, почему чувствуешь, что «недостаточно хороша».

Всё это началось не с тебя, и я покажу тебе весь механизм. Устраивайся поудобнее. Пристегнись. Идём в Суть.

Архитектура души: четыре уровня

Ты — не просто тело, мысли, чувства и эмоции, не просто характер. Ты — целая Вселенная, у которой есть своя архитектура.

И если ты хочешь понять, откуда в тебе берутся программы, почему ты реагируешь так, а не иначе, почему раз за разом проживаешь одни и те же сценарии, почему саботируешь собственные мечты и воюешь с собой, — тебе нужно увидеть эту архитектуру. Собрать картину целиком.

Это не эзотерика и не религия, а карта твоей души. Иди по ней.

Представь, что ты — это дом. Не тот, в котором ты живёшь, а тот, которым ты являешься. У этого дома есть земля, на которой он стоит, фундамент, уходящий вглубь, стены, построенные в течение твоей жизни, и есть свет в окнах — свет, который смотрит на мир через эти окна.

Уровень 0. Земля — то, из чего всё

Земля под стройку — это не твоя душа, а то, из чего она соткана.

Само Поле. Сама Материя. Сама Жизнь в её изначальной, непроявленной форме.

Земля не принадлежит тебе — это ты принадлежишь ей, ты вышла из неё, как трава выходит из почвы, как дерево вырастает из земли. Земля не говорит словами и не даёт советов, она просто Есть. Она — тишина, из которой рождается первое «Я». Та Пустота, которая на самом деле является Абсолютной Полнотой. То, что мистики называют Богом, физики — Полем, поэты — Вечностью. У неё нет имени, формы и границ, но всё, что есть, вышло из неё — и когда-нибудь в неё вернётся.

Эту землю как первооснову называют Источником, но у неё есть и другое имя — Дух.

И это не два разных понятия, не две силы, которые нужно примирять, это одно и то же — два слова, указывающие на одну реальность с разных сторон.

Источник, Дух — это не место, не объект, не кто-то, кто сидит на небе и управляет миром. Источник — это сама субстанция Бытия, то, из чего всё состоит. Каждая клетка твоего тела, каждый луч света, каждая мысль, каждая эмоция — всё это вибрации Источника. Ты не можешь от него отделиться, как волна не может отделиться от океана. Ты можешь забыть о нём, но ты всегда в нём. Ты всегда — он. Не «ты с Богом»

и не «Бог в тебе», а «ты в Боге».

Бог есть Ты. Бог есть Всё.

Источник не наказывает и не награждает, у него нет воли в человеческом понимании. Он просто Есть. Как солнце, которое светит всем одинаково, как вода, которая течёт туда, где ниже. Он даёт невероятную жизнь, но не диктует, как её прожить. Он даёт свободу воли быть Жертвой, Бунтарём, Маяком. И он ждёт. Терпеливо. Вечно. Пока ты не вспомнишь себя Истинной.

Когда ты забываешь, кто ты на самом деле, когда теряешь себя в ролях, страхах и программах, — ты теряешь связь с этой землёй, становишься домом без корней, конструкцией, которая стоит на пустоте и от любого ветерка качается во все стороны.

Исцеление всегда начинается с возвращения к земле, с воспоминания о том, что ты не просто личность, ты — часть чего-то большего. Ты стоишь не на Пустоте, а на Вечности.

Уровень 1. Сверхсознание — твой фундамент

Если земля — это то, на чём стоит всё, то сверхсознание — фундамент, уходящий глубоко в эту землю.

Это самый древний, самый глубокий слой тебя, та часть,

которая никогда не рождалась и никогда не умрёт. Она была задолго до этой жизни и будет после. Но «была и будет» — не совсем точные слова, потому что для сверхсознания линейного времени не существует.

Линейное время — иллюзия.

Очень удобная, привычная, но иллюзия. Мы, люди, воспринимаем время как прямую линию: вот прошлое, вот настоящее, вот будущее. Мы родились, живём, умрём. Всё идёт одно за другим, как бусины, нанизанные на нитку. Это наш способ ориентироваться в материальном мире — мозг так устроен, ему нужна последовательность, чтобы выживать. Сначала едим — потом сыты. Сначала убегаем от опасности — потом в безопасности. Причина и следствие. Вчера, сегодня, завтра.

Но сверхсознание живёт не в мозге.

Оно живёт вне тела, вне материи, вне этой прямой линии. Для него нет «вчера» и «завтра», есть только бесконечное «сейчас». Все жизни, все моменты, все опыты существуют в нём одномоментно — не как последовательность событий, а как единое многомерное полотно. Как будто ты смотришь не на отдельные кадры киноплёнки, а на всю плёнку сразу, разложенную перед тобой.

Представь огромный, бесконечный океан. Ты — не волна на его поверхности, ты — сам океан. Каждая волна, которая поднимается и опадает, — одно из твоих воплощений. И все эти волны существуют одновременно. Нет «прошлых» и «будущих» волн, есть только океан, который колеблется весь сразу, целиком, в едином моменте Сейчас.

Сверхсознание не проживает жизни одну за другой — сначала первую, потом вторую. Все жизни происходят прямо Сейчас.

Сейчас, в этом самом мгновении, ты — и та женщина, которая погибла от рук любимого, и та, которая сама предавала, и та, что голодала, и та, что была королевой.

Эти жизни — не прошлое. Они параллельные реальности, существующие в Вечности, в вечном Теперь.

И каждая из них оставляет след в воде океана — не как воспоминание, а как качество этой воды. Если в одной реальности тебя предали, вода стала горькой. Если в другой ты сама предавала — солёной. Все эти вкусы существуют одновременно. И когда тебе кажется, что ты воплощаешься в этой жизни, ты не начинаешь с чистого листа, а просто фокусируешься на одной из волн, но весь океан продолжает влиять на тебя. Именно поэтому ты можешь чувствовать внутри то,

что, казалось бы, не принадлежит этой жизни: необъяснимый страх, странную тоску, внезапную ярость. Это не фантазия, а эхо других волн, которые колеблются прямо сейчас, в этом самом Моменте.

Уровень 2. Подсознание — твои стены

Если сверхсознание — это фундамент, то подсознание — это стены, которые вырастают на этом фундаменте с первого мгновения твоей жизни.

Они строятся из кирпичиков опыта. Каждое слово, взгляд, прикосновение, травма, каждая радость — это кирпичики. Подсознание строит эти стены без выходных, без перерывов, без оценок «хорошо это или плохо». Оно просто фиксирует реальность. Но кирпичи сами по себе не держатся — это просто факт.

Например: «мама ушла». Она ушла, а эмоция, которую ты испытала в тот момент, — «мне страшно, я одна, я никому не нужна, мне холодно и одиноко» — становится цементом. Именно он намертво скрепляет кирпичи между собой, именно эмоция превращает разрозненные события в единую, прочную конструкцию. В программу.

Факт забывается, а эмоция остаётся в теле. Это и есть цемент.

Ты можешь не помнить, как именно хлопнула дверь, когда мама уходила, но животный ужас одиночества, который ты испытала в тот момент, остаётся с тобой на всю жизнь. И теперь каждый раз, когда дверь хлопает, подсознание включает программу «меня бросили», потому что цемент всё ещё держит. Потому что кирпичи связаны той самой первой детской эмоцией.

Именно здесь, в этих стенах, живут все твои автоматические реакции.

Те, что ты не выбираешь, но те, что срабатывают быстрее, чем ты успеваешь подумать. Страх, который поднимается, когда на тебя повышают голос, обида, которая накрывает, когда не благодарят, гнев, который вспыхивает, когда кто-то нарушает твои планы.

Всё это — подсознание, твой автомат, эмоциональная память, которая живёт в теле, пока ты её не увидишь осознанно.

Оно не плохое и не хорошее, а просто работает по записанной программе. И здесь кроется важнейший ключ, который многие упускают. Мы привыкли думать, что мысли управляют эмоциями, что если «думать позитивно» — то и чувствовать себя будешь хорошо. Но правда в том, что всё наоборот.

Эмоция первична. Мысль вторична.

Мысль приходит как следствие, а не как причина. Сначала в подсознании срабатывает эмоциональный ключ, и внутри поднимается волна страха, обиды, гнева. И только потом, чтобы объяснить себе эту волну, ум рождает мысль:

«я боюсь, потому что он на меня кричит»,
«я обижаюсь, потому что меня не ценят»,
«я злюсь, потому что всё идёт не по плану».

Мысль — это интерпретация эмоции. Ум — комментатор, который объясняет уже случившееся.

Это когда сначала в теле что-то происходит — волна, сжатие, тепло, дрожь, а ум смотрит на это всё и рассказывает историю.

Именно поэтому так трудно просто «думать позитивно». Ты не можешь перекричать свой цемент, не можешь заменить мысль, если эмоция всё ещё звучит громче. Настоящая работа начинается не на уровне мыслей, а на уровне эмоций, там, где кирпичики скреплены старым цементом. И если хочешь перестроить стену, придётся работать не с кирпичами и даже не с цементом, а с тем, кто этот цемент замешивал.

А замешивала его ты сама. Точнее — твоя душа.

В тот самый первый момент, когда событие только коснулось тебя, именно ты — своей уникальной реакцией, своим неповторимым способом чувствовать — превратила опыт в эмоциональный заряд. Никто не делал этого за тебя. Ни мама, ни папа, ни обидчик. Они только дали тебе кирпичи: событие, слово, поступок, а цемент — эмоцию — замесила ты. И здесь возникает следующий, ещё более глубокий вопрос.

Если цемент замешивала я сама, то почему мне дали именно эти кирпичи? Почему моя реальность подсовывала предательство, а не поддержку? Почему мне достались родители, которые пили, а не те, что обнимали? Почему первый мужчина был абьюзером, а не защитником? Кто выбирал эти кирпичи?

Ответ замыкает весь круг.

Выбрала ты сама. Твоё сверхсознание.

Та самая часть тебя, которая существует вне времени и пространства. Ещё до того, как ты родилась, она посмотрела на свои непройденные уроки и сказала: «Мне нужны именно эти кирпичи. Эта семья, эта боль, этот опыт. Потому что только через них я смогу научиться тому, чему ещё не научилась».

Это не наказание. Не проклятие. Это заказ.

Ты сама заказала себе эти кирпичи, чтобы, пройдя через это, замесить новый цемент. Цемент мудрости, силы, любви, свободы.

А теперь — самое важное. Когда душа исцеляется, когда ты перестаёшь замешивать цемент из страха и начинаешь замешивать его из любви, реальность начинает подсовывать тебе другие кирпичи. Старые уроки пройдены. Узлы развязаны. Новые события приходят уже не для того, чтобы ранить, а чтобы поддержать.

Мир не меняется — меняешься ты, а мир, как эхо, отражает это изменение.

Кирпичи, которые приходят в твою жизнь сегодня, — всегда отражение того цемента, который ты замесила вчера. Происходит задержка. В этом кроется самый коварный и особенный момент, который нужно понять.

Между замешиванием нового цемента — твоей новой, осознанной эмоциональной реакции — и появлением нового кирпича — нового события, новой ситуации — всегда есть задержка.

Это как эхо. Звук уже стих, а отражение ещё возвраща-

ется. Ты уже прожила эмоцию иначе, уже выбрала любовь вместо страха, но реальность ещё какое-то время продолжает показывать старую картинку.

Я расскажу про задержку чуть позже, сначала разберёмся в других очень важных вещах.

Как сверхсознание задаёт программу

Помнишь, в школе учительница физики говорила: «Электрон вращается вокруг ядра»? А уже позже, в старших классах или университете, ты узнала, что он не вращается, а размазан по орбитали. И это совсем другая картина мира. Но на том этапе тебе нужно было простое объяснение, чтобы понять суть. Сейчас — то же самое.

Я буду говорить с тобой о прошлых жизнях и выборе уроков так, как будто время линейно. Не потому, что это истина в последней инстанции, а потому, что так тебе будет понятнее.

На самом глубоком уровне все твои воплощения существуют одновременно, в вечном Сейчас. Но чтобы разобраться в механизме, давай на время примем более простую модель.

Итак, представь, что ты стоишь на берегу бесконечного, живого, дышащего океана. Это — ты. Вся ты. Целиком. Твоё сверхсознание.

Оно видит всё: каждый свой опыт, каждый пройденный урок, каждую непрожитую боль, каждую нераспутанную

нить. И вот наступает момент, когда ты решаешь воплотиться, потому что в бесконечном узоре есть одна непрожитая до конца энергия. Что-то, что всё ещё звучит фальшивой нотой. Может, доверие, которое так и не раскрылось полностью. Может, слабость, которую ты так и не позволила себе прожить. Может, изобилие, которое не разрешила себе принять. И тогда, стоя на этом берегу, ты, как капитан, выбираешь маршрут.

Смотришь на карту своих нераспутанных узлов и говоришь: «Я возьму это с собой. И это. И вот это. Я сплету их в один узел — и развяжу его в этой жизни».

Ты выбираешь не сладкую, лёгкую, безоблачную жизнь, а точную, выверенную, необходимую. Как хирург выбирает скальпель, как альпинист — маршрут. Ты выбираешь ту семью, те обстоятельства, те травмы, которые идеально подходят для твоей задачи.

Ты говоришь:

«Я ещё не знаю, что такое доверие до конца, хочу прожить это полностью. Поэтому воплощусь в семье, где отец будет слабым и зависимым, где мать будет сильной и контролирующей, где я с детства усвою: мужчинам доверять нельзя, нужно всё тащить самой. И через это я пройду свой урок, чтобы, наконец, исцелиться».

Ты выбираешь не наказание, а исцеление. И вот, когда вы-

бор сделан, а маршрут проложен, сверхсознание делает первый вдох. Оно спускается в материю, начинает сжиматься, уплотняться, фокусироваться из бесконечного океана — в одну-единственную каплю.

Эта капля — твоя новая жизнь. Она уже несёт в себе весь выбранный код. Этот код попадает в подсознание — на тот самый жёсткий диск, который ещё пуст, но уже готов к записи.

И с этого момента начинается сама жизнь, начинается Божественная Игра, разворачивание той программы, которую ты сама для себя выбрала.

Как рождаются родовые программы

Ты рождаешься. Твоя семья, родители, твои обстоятельства — не случайность, а точное соответствие тому запросу, который задало твоё сверхсознание.

Твоя мама с её установками, папа с его зависимостью или отстранённостью, твоя роль старшей сестры, которая должна заботиться о младших, первый опыт предательства — всё это идеально укладывается в ту программу, которую ты пришла исцелить.

Так рождаются родовые программы.

Это не «проклятие рода», не «бабушка нагуляла, а мне расхлёбывать», не наказание. Это твой собственный выбор, сделанный на уровне сверхсознания, — войти именно в этот род, именно с этими задачами. Ты выбрала эту семью, чтобы через это страдание наконец увидеть программу и переписать её. Чтобы исцелить не только себя, но и весь свой род — и тех, кто был до тебя, и тех, кто будет после.

Но здесь есть очень важный момент, который я хочу, чтобы ты услышала. Когда я говорю «ты выбрала», этот выбор был сделан не умом, не личностью, а душой — на том уровне, где нет боли, страха, осуждения. Где есть только чистое знание: этот опыт нужен мне для роста. Это как если бы ты,

будучи альпинисткой, выбрала самую сложную гору, потому что знаешь: именно этот подъём сделает тебя сильнее, мудрее, глубже.

Поэтому, когда смотришь на свою семью, на боль, на детские травмы, — не вини их. Они просто сыграли свои роли в сценарии, который ты сама написала для себя ещё до рождения. Теперь ты выросла, и у тебя есть сила переписать этот сценарий.

И в этом — парадоксальная свобода.

Ты больше не тратишь энергию на поиск виноватых, а просто смотришь на программу и говоришь: «Я тебя вижу. Ты мне больше не нужна. Я выбираю иначе». И это не инфантилизм. Это зрелость.

Но ты можешь подумать: «Подожди. А зачем мне тогда вообще жить? Зачем я воплотилась? Не хочу никого исцелять, ничего прорабатывать, ни за что отвечать. Просто хочу, чтобы всё было хорошо. Почему я должна страдать, проходить уроки, работать над собой? Это несправедливо. Я не просила».

Совершенно нормальная реакция. Это голос твоей Жертвы, которая устала, которая хочет просто лежать на диване, есть мороженое и чтобы никто не трогал. И знаешь что? Ты имеешь на это право. Имеешь право устать, злиться и спросить: «А зачем мне всё это?»

Позволь мне ответить честно. Ты проходишь свои уроки не потому, что «должна», не потому, что Бог сидит на небе с кнутом и следит, чтобы ты не отлынивала.

А потому, что это — единственный путь к свободе.

К настоящей, глубокой, ни от чего не зависящей свободе. К счастью, которое не рушится, когда уходит мужчина или заканчиваются деньги, к покою, который не зависит от внешних обстоятельств.

Это как воспитывать ребёнка. Ты же не бросишь его на полпути, даже когда устала, когда он кричит, даже когда кажется, что сил больше нет. Ты продолжаешь, потому что любишь его, потому что знаешь: это твой путь, твоя ответственность, и награда — его улыбка, его любовь, его счастливая жизнь.

Так и с душой. Ты не можешь бросить себя на полпути, потому что это — твоя жизнь. Единственная. Драгоценная. Неповторимая. И награда за работу над собой — не когда-нибудь потом, не в следующей жизни, не после смерти. Награда — здесь и сейчас. В каждом дне, когда ты выбираешь любовь вместо страха, в каждом моменте, когда чувствуешь: «Я справляюсь. Я расту. Я становлюсь собой».

Да, это трудно. Да, это похоже на работу. Но это работа, которая стоит того, потому что на кону — твоя свобода. Твоё счастье, кайф от жизни. Ты не обязана страдать вечно и не

обязана тащить на себе все уроки мира. Ты просто делаешь один шаг за другим и однажды оглянешься — и увидишь, как далеко ушла, как много исцелила, как светло тебе стало жить.

Работа над собой — не наказание, а подарок, который ты делаешь самой себе.

Задержка

Как это происходит?

Реальность всё ещё показывает тебе людей, которые уходят из твоей жизни, всё ещё пустые счета в банке, тело, которое носит следы старой брони, хотя внутри ты уже другая. Твои автоматические эмоциональные реакции изменились. А ум кричит в рупор: «Смотри, ничего не изменилось! Всё станет только хуже! Ты прорабатываешься, медитируешь, замешиваешь новый цемент, а реальность всё та же!»

Но это неправда.

Реальность уже изменилась, просто пока на тонком плане.

В тот самый момент, когда ты замесила новый цемент, когда выбрала любовь вместо страха, когда прожила старую эмоцию и не дала ей управлять собой, — в тот самый миг на тонком плане всё перестроилось. Новая реальность уже родилась. Она существует, дышит, просто ты пока не видишь её физическими глазами.

Что такое тонкий план?

Тонкий план — это чертёж дома, а материальный мир — мир, который ты видишь глазами и трогаешь руками, —

уже построенное здание по этому чертежу. Чертёж всегда первичен.

Ни один дом не появляется сам по себе. Сначала архитектор создаёт план, и только потом по нему работают строители. Так же и в жизни. Сначала всё рождается на уровне Духа, энергии, подсознания, только потом, с задержкой, этот чертёж воплощается в материю.

Тонкий план первичен. Материальный — вторичен.

Квантовая физика давно доказала: наблюдатель влияет на реальность.

Сначала импульс, намерение, вибрация.
Потом — форма, событие, результат.

Именно поэтому то, что ты не видишь изменений прямо сейчас, не означает, что их нет. Чертёж уже перерисован, новая реальность уже создана на тонком плане.

Это как семя, посаженное в землю. Ты не видишь, как оно прорастает в темноте почвы, но это не значит, что ничего не происходит. Внутри идёт колоссальная работа. Семя набухает, пускает корни, собирает силы. И однажды росток пробьётся наружу.

Так и твоя новая жизнь: она уже живёт на тонком плане,

набирает силу, собирается в форму. А старая картинка, которую ты видишь, — просто увядающие листья прошлого. Они ещё не опали.

Перезапись системного кода

По сути — это перезапись системного кода.

И это не магия, а работа души. Медленная, глубокая, настоящая. Кирпич за кирпичом, эмоция за эмоцией. Ты возвращаешься в застывшие моменты прошлого и замешиваешь новый цемент прямо Сейчас. Цемент принятия, любви и свободы. Но и это ещё не всё. Люди часто путают эмоции и чувства, считают их одним и тем же. Это не так.

Эмоция — это первая, самая быстрая реакция тела на событие.

Она как вспышка молнии: внезапная, яркая, неконтролируемая. Эмоция живёт в теле: сердце колотится, ладони потеют, щёки горят, живот сжимается. Она нужна, чтобы мы могли мгновенно реагировать на опасность.

Чувство — это то, что приходит потом, то, как ум интерпретирует эмоцию.

Эмоция — «мне страшно». Чувство — «я боюсь, что он меня бросит». Эмоция — «у меня сжался живот». Чувство — «я обижена, потому что меня не ценят».

Эмоция — это химия тела. Чувство — история, которую рассказывает наш комментатор-ум.

И здесь кроется главная ловушка. Мы не можем контролировать эмоцию, она приходит как волна, и отрицать её бессмысленно. Но если эмоцию невозможно контролировать, в чём тогда заключается работа? В чём наша свобода, если первичная реакция всё равно срабатывает быстрее, чем мы успеваем что-то понять?

Свобода находится в зазоре.

В той самой крошечной паузе между эмоцией и чувством. Между волной, поднявшейся в теле, и историей, которую начинает рассказывать ум. Эмоция уже есть, она зажглась, как лампочка, но подпишешься ли ты под историей, которую предлагает ум, или осознанно выберешь другую — вот в чём заключается твоя Свобода Выбора, Свобода Воли.

Раньше ты не видела этого зазора. Эмоция вспыхивала — и ты мгновенно проваливалась в привычную реакцию: обиду, гнев, страх, чувство вины. Ты становилась этой эмоцией на автомате, как было записано в подсознании, отождествляла себя с ней. Ты и эмоция были одним целым. Но теперь ты знаешь: ты — не эмоция, ты — та, кто её наблюдает.

В этом и есть перезапись системного кода.

Не в том, чтобы подавить эмоциональную волну, не в том, чтобы заменить одну мысль другой, а в том, чтобы увидеть: вот волна поднялась, вот она живёт в теле — страх сжал горло, обида скрутила живот, гнев ударил в щёки.

Я вижу это, не подавляю, не бегу, не вовлекаюсь, а наблюдаю. Я — Свидетель этих процессов, но я не являюсь этим процессом. Нет вовлечения. Нет отождествления. Есть проживание в теле — и свидетельствование.

Пока ты Свидетель, ум пытается рассказать свою старую историю: «Ты никому не нужна. Тебя не ценят. Всё пропало». Но ты слышишь эту историю и говоришь: «Я вижу тебя и знаю эту пластинку, она играет с детства на повторе. Но я больше не обязана под неё танцевать и подпевать ей».

И именно в этот момент старый цемент даёт первую жирную трещину.

Кирпичи, державшиеся на нём десятилетиями, начинают шататься. Программа, казавшаяся незыблемой, теряет власть.

А теперь представь, что таких трещин будет несколько. Что ты не один раз, не два, а каждый день, когда поднимается старая волна, делаешь этот выбор: не вовлекаться, а на-

блюдать, не подписываться под историей ума, а видеть её насквозь.

Каждая такая остановка — ещё одна трещина, ещё один удар по старой стене, сложенной из убеждений, установок, правил, которые ты не выбирала, но которым подчинялась всю жизнь. Жила на автомате. Неосознанно. Каждый раз, когда ты не вовлекаешься, а наблюдаешь, один из кирпичей теряет опору.

И однажды, в самый обычный день, стена рухнет.

Потому что она больше не может стоять. Старый цемент раскрошился, кирпичи рассыпались, программа, управлявшая твоей жизнью, исчезла.

На самом деле исчезли твои ложные внешние опоры.

Люди, которые были с тобой только потому, что резонировали с твоей Жертвой, ушли. Работа, на которой ты держалась из страха, отвалилась. Отношения, построенные на зависимости, растворились. Всё ненастоящее, державшееся на старом цементе, рухнуло вместе со стеной. И на её месте больше ничего не нужно строить. Там уже есть ты. Настоящая. Свободная. Но это уже другая история.

Уровень 3. Душа — это свет в окнах дома

Прежде чем мы пойдём дальше, давай повторим очень важный момент, пока он не осядет в тебе основательно.

Мы говорили, что подсознание — это стены, построенные из кирпичей опыта и скреплённые цементом эмоций. Но это не две разные субстанции, а единая монолитная конструкция. В подсознании нет склада с кирпичами и отдельного ведра с цементом — там всё сплавлено воедино. Событие и реакция на него, факт и чувство, слово и боль. Всё это уже стало одной прочной стеной. Именно поэтому так трудно «просто взять и отпустить»: ты не можешь вытащить один кирпич из кладки, не потревожив цемент. И не можешь растворить цемент, не затронув кирпичи. Подсознание — это стена, где всё держится вместе. Это знание мы закрепили.

И вот, на стыке земли, фундамента и стен живёшь ты — та, которая читает эти строки, та, которая чувствует, та, которая может выбирать. Это и есть душа.

Душа — не архив, она не хранит программы, а проживает. Это то, что вдыхает жизнь в сложный механизм. Без неё Источник, Дух был бы просто безмолвной Вечностью. Сверхсознание — просто чертежом без строителя. А подсознание — просто складом кирпичей, которые никто не складывает. Душа делает всё это живым.

Источник — это театр. Древний, величественный, существующий вечно.

Сверхсознание — сценарий, написанный задолго до премьеры, чертёж со всеми сюжетными поворотами, уроками и кульминациями.

Подсознание — декорации, костюмы, свет, звук, весь реквизит, собранный в течение жизни.

А душа — это сама актриса. Живая. Дышащая. Настоящая. Со своими талантами, болью, способностью к импровизации. Сценарий может быть написан до последней запятой, декорации могут стоять идеально, но то, как будет сыграна эта роль, решает сама актриса. Она может механически произнести текст, следуя указаниям, — и уйти со сцены никем не замеченной, а может вдохнуть в каждое слово столько жизни, столько правды, столько любви, что зал заплачет. И в этом — свобода души.

А кто же зрители?

Это Бог. Источник. Всё та же земля, из которой она вышла и в которую когда-то вернётся.

Это сверхсознание, которое задало тебе урок и теперь наблюдает, как ты с ним справляешься.

Это души других людей, которые пришли в этот театр вместе с тобой, но пока сидят в зале.

Это твои дети, которые смотрят на тебя и учатся жить.

Это твой муж, который отыгрывает роли, заданные твоими реакциями. Он старается, меняет маски с тем же успехом, что и ты.

Это твои предки, которые передали тебе свои программы и теперь замерли в ожидании: «Сумеет ли она сыграть иначе? Разорвёт ли порочный круг?»

Зал полон. Аншлаг.

Каждый твой выбор, шаг, каждый новый цемент видят все. И когда ты, пересилив старую программу, выбираешь любовь вместо обиды, — зал взрывается овациями, потому что твоя победа — это победа для всех. Исцеляя себя, ты исцеляешь род. Выбирая свет, ты освещаешь путь другим. Играя свою роль с любовью, ты даёшь разрешение остальным актёрам выйти из старых сценариев и начать импровизировать. В этом — величие души. Она играет не для себя, а для всего театра. И когда зал плачет — это слёзы исцеления, слёзы узнавания, слёзы свободы.

Душа не может изменить сценарий усилием воли, заменить декорации по щелчку — на уровне материи они стоят очень прочно. Но душа может изменить способ исполнения роли. Она может перестать играть Жертву, перестать реагировать старой обидой, старым страхом, старым цементом.

И тогда происходит чудо.

Она не меняет сценарий — он меняется сам. Она не переставляет декорации — они переставляются сами. Потому что сценарий и декорации — это просто отражение её внутреннего состояния. Изменилась игра — изменился весь спектакль. Не через борьбу с реальностью, а через преображение себя.

Когда ты, видя старую программу, говоришь: «Я больше не буду в это играть. Не буду отыгрывать Жертву в этой сцене. Я выбираю новый цемент», — ты не меняешь сценарий, ты переписываешь саму игру. И в этот самый момент исцеляется всё: и подсознание, хранившее старую программу, и сверхсознание, задавшее этот урок.

Потому что душа — не Жертва своего кода. Душа — Автор, который пришёл этот код переписать.

Весь мир, который ты видишь вокруг, — не объективная реальность. Это огромное, живое, дышащее зеркало. Оно не просто отражает тебя, оно создаётся из тебя. Каждый человек, каждая ситуация, каждое событие — проекция твоего внутреннего состояния, твоего подсознания, твоего цемента.

Внешнего мира не существует без тебя. Есть только ты и твои проекции, твои зеркала. В этом величайшая свобода.

Если мир — проекция, тебе не нужно менять мир, не нужно переделывать мужа, зарабатывать миллион, худеть к лету, чтобы наконец почувствовать себя достойной.

Тебе нужно изменить только одно: свой внутренний код. Свой цемент, свои программы. Тогда проекции изменятся сами.

Муж вдруг начнёт говорить тёплые слова. Деньги начнут приходить из неожиданных источников. Тело начнёт освобождаться от брони. И всё это не потому, что они изменились, а потому, что изменилась ты.

Изменился проектор — изменилась картинка на экране.

Это и есть работа души. Не борьба с внешним, а преображение внутреннего. Не попытка исправить других, а исцеление себя. И когда ты исцеляешься — мир вокруг расцветает, потому что он всегда был только твоим отражением.

Свобода выбора

И вот здесь — самое важное. Когда душа выбирает свой аватар, у неё уже есть эталонная жизнь, идеальная. Жизнь, где встреча с истинным партнёром, где богатство и процветание, где всё сложено и всё уже написано.

Но в этой Игре есть один нюанс, который нельзя обойти, — свобода выбора. Она дана тебе с самого начала как дар, а не как экзамен.

Ты можешь выбрать одно или другое.

Ты можешь пить, спорить, осуждать, разрушать, жить в хаосе, воевать с людьми, с собой и с Богом. А можешь выбрать знать себя настоящую, жить, как ребёнок, наслаждаться жизнью и верить в себя, даже когда мир показывает обратное. Потому что мир — это твоя проекция. Он не должен быть твоим ориентиром. Если что-то в тебе чувствует, что это не твой путь, — ты можешь выбрать другое, всегда.

Эталонная жизнь никуда не исчезла, она ждёт, когда ты её выберешь.

И это можно сделать в любом возрасте, на любом этапе, в любой точке пути. Потому что ты всегда можешь выбрать

свою истинную жизнь, свою мечту, голос Бога, отдаться Богу, сдаться Богу, заключить с Ним контракт и сказать: «Я буду делать всё, что Ты мне показываешь, всё, что Ты хочешь от меня, я буду творить Твоими руками», — и тогда открывается поток.

Или можно остаться в программах и глубже закапывать себя в яму, жить в аду, хотя рядом всегда есть рай. И вот что странно: часто люди выбирают ад, хотя дверь в рай открыта.

А те, кто уже начал слышать себя, те, у кого появились первые задатки Истины, попадают в чистилище, и там начинается всё: Тёмная ночь души, программы всплывают, «проработки проработок», приходит магия, духовность, психология. Всё даётся, все инструменты — для чего? Чтобы ты наконец услышала голос Бога.

Но чтобы войти во врата рая, нужно сдать весь багаж.

Чистилище — это преддверие рая, и там ты оставляешь всё: все свои опыты, все проблемы, все несчастья, все страдания, всё, что ты несла на плечах, всё, что казалось твоим.

Ты снимаешь это, как старую одежду, и остаёшься голой, пред вратами, Истинной.

Ты проходишь через практики, медитации, психологию, духовность, эзотерику, чтобы очиститься. И когда всё пройдено, ты сдаёшь это Богу и говоришь: «Всё. Вот багаж. Вот

чемоданы. Мне они больше не нужны. Вот она я — голая, Истинная. Я знаю Тебя. Я в Тебе. Я полностью отдаю себя в Твои руки. Веди меня. Открой мне врата рая». И заходишь. Потому что ты достойна по праву рождения просто быть там, в раю.

Дневник наблюдений

1. Что отозвалось тебе больше всего в архитектуре души? Источник, сверхсознание, подсознание, душа — какой уровень ты почувствовала телом? Где внутри появилось тепло, расширение, тишина?

2. Вспомни один свой «кирпич». Какое событие из прошлого стало частью твоей стены? Может, случайная фраза. Холодный взгляд. Обещание, которое не сдержали. Напиши его. Какой цемент — какая эмоция — скрепил этот кирпич?

3. Кто замешивал цемент? Вспомни, что ты сама создала эту программу своей реакцией. Не чтобы обвинить себя, а чтобы увидеть: ты — Автор даже этого. Что ты чувствуешь, когда понимаешь это?

4. Какой урок, возможно, выбрало твоё сверхсознание? Если представить, что твоя душа сама выбрала этот опыт, — для чего? Чему ты должна была научиться? Доверию? Слабости? Принятию изобилия?

5. На кого ты злишься? На маму? На папу? На весь мир? Позволь себе почувствовать эту злость. Напиши письмо, которое никогда не отправишь. Выплесни всё. А потом спроси себя: что они сами пережили? Какую боль несли? Это не оправдание. Это объяснение.

6. Какую программу ты готова переписать прямо сейчас? Не все сразу — одну. Какую старую установку хочешь за-

менить новой? Напиши её старыми словами, а потом — новыми: «Раньше я верила, что… Теперь я выбираю верить, что…»

7. За что ты благодарна себе? Прямо сейчас, после этой главы, — за что можешь сказать себе спасибо? За то, что не сдалась? За то, что плакала, но продолжала читать? За то, что честно посмотрела в свою боль? Напиши это.

8. И последнее: одна фраза. Напиши одну фразу, которая осталась с тобой после этой главы. Одно предложение — то, что зацепилось, то, что хочется запомнить.

Глава 3. «Анатомия Бунтаря»

Это начинается не с крика, а с тишины. С той особенной, звенящей тишины, которая повисает в воздухе за секунду до того, как чаша терпения переворачивается. Ты можешь сидеть за кухонным столом и смотреть на остывший чай, стоять под душем, упершись лбом в холодный кафель, или ехать в автобусе, глядя в одну точку за окном.

Внешне — ничего особенного, внутри — тектонический сдвиг.

Ты не планировала этот момент и не готовилась к нему. Он наступает внезапно: посреди ночи, в очереди в магазине или когда в сотый раз слышишь от мужа тот самый равнодушный тон. Или когда смотришь на пустой банковский счёт, или когда ловишь своё отражение в зеркале и понимаешь: я больше не могу это видеть. Внутри что-то лопается, перегорает, как старая лампочка, которая вспыхивает перед тем, как окончательно погаснуть. Только это не конец света, а его начало.

Всю жизнь ты подчинялась программам, которые не выбирала. Молчала, когда хотелось кричать, терпела, когда хотелось уйти, соглашалась на крохи, когда заслуживала целый пирог, оправдывала других и обвиняла себя. Боялась одино-

чества — и оставалась с теми, кто не ценил, боялась бедности — и соглашалась на то, что не приносило радости, боялась осуждения — и прятала свою истинную суть под маской удобной, сильной, духовной, какой угодно, лишь бы приняли. Ты думала: если будешь достаточно стараться, терпеть, понимать — однажды кто-то придёт и скажет: «Ты справилась. Ты достойна. Вот твоя награда».

Но никто не пришёл, и награды не было.

Были только новые требования, новые ожидания, новые люди, которым снова что-то от тебя нужно. Мир молчал. Или, что хуже, подкидывал новые испытания. Тогда внутри, в самой глубине, где ещё теплилась искра твоей истинной сути, начало закипать. Не истерика, не обида, не желание манипулировать, а чистый, первобытный, священный гнев.

Это голос твоей души. Той, что была заперта в подвале много лет. Она говорит тебе: «Хватит. Я больше так не буду. Я не должна быть удобной. Я не обязана спасать. Я не согласна больше терпеть эту боль».

Это и есть Бунтарь.

Не истеричный подросток, который крушит всё вокруг, не стерва из соцсетей, требующая подарки, а взрослая, пробуждающаяся женщина, которая впервые за много лет говорит

своей Жертве: «Замолчи. Я беру управление на себя».

И пусть тебя не пугает эта злость. Она священна. Это не та злость, которая разрушает, а та, которая освобождает. Энергия, которая выталкивает тебя из ямы. Топливо для первого шага в новую жизнь.

Представь, что ты стоишь на пороге старого дома, в котором прожила всю жизнь. Каждая трещина на стене знакома, каждая половица помнит твои шаги. Здесь пахнет детством, обидами, несбывшимися надеждами и той особенной, уютной тоской, к которой ты так привыкла, что перестала замечать. Ты знаешь: этот дом давно пора покинуть. Он тесен. В нём темно. Но ты всё равно держишься за косяк, потому что за порогом — неизвестность, а здесь хотя бы понятно.

Эта книга — не просто текст. Это ветер, который врывается в распахнутые окна твоего старого дома. Сила, которая начинает расшатывать стены, пока ты читаешь.

Когда ты проходишь Жертву, ты не просто узнаёшь себя в её шести лицах — ты начинаешь проживать её заново. Всплывают старые слёзы, поднимается забытая боль. Ты можешь вдруг обнаружить, что лежишь на полу и не можешь встать. Это не слабость. Твоя душа переваривает прочитанное. Твой старый дом скрипит и оседает. Он готовится рух-

нуть.

А когда ты входишь в Бунтаря, внутри просыпается нечто древнее и яростное. Ты ещё не написала ни строчки в конспект, не сделала ни одного упражнения, но уже чувствуешь, как внутри закипает гнев. Священный. Очистительный. Долго сдерживаемый.

Ты вдруг говоришь «нет» тому, с чем мирилась годами.

Ты не планировала этого. Это просто происходит. Потому что сознание меняется — и реальность меняется вслед за ним. Это и есть трансформация. Не красивая картинка из соцсетей, не аффирмация перед зеркалом, не «я стала лучшей версией себя».

Это землетрясение, роды. Больно, страшно и неконтролируемо.

Старые связи могут рваться, люди, державшиеся на твоей Жертве, м огут исчезнуть, деньги могут перестать приходить старым путём, а новый путь ещё не проявился. Ты можешь почувствовать себя потерянной, оголённой, стоящей на руинах прежней жизни, не понимающей, куда идти дальше.

Не пугайся, так и должно быть.

Когда старый дом рушится, это не конец, а освобождение. Ты не теряешь себя, ты теряешь только то, что тебе больше не принадлежит. Иллюзии. Страхи. Цепи. А то, что остаётся, — это ты. Настоящая. Обнажённая. Живая.

Я прошла через это, не сломалась, выстояла. И ты выстоишь. Просто знай: то, что происходит с тобой сейчас, — не хаос. Это перестройка. Ты не разрушаешься, а рождаешься заново. И эта книга — твоя повитуха. Дыши. Продолжай читать. Я рядом.

Как ум создаёт драму

Соседка стучит в дверь и просит утюг, а ты, ещё не успев ничего ответить, уже прокручиваешь в голове целый сценарий.

«Утюг? В девять вечера? Зачем ей утюг? Наверное, хочет погладить платье. А зачем ей гладить платье? Собралась на свидание. С кем? Может, с моим мужем? Точно! У них роман! Вот так всегда — живёшь, доверяешь людям, а они за твоей спиной…»

И ты уже в ярости открываешь дверь:

— Забирай свой утюг и проваливай!

А соседка спокойно отвечает:

— Я хотела спросить, можно ли взять твой утюг, чтобы погладить ленту для дочкиного платья. У нас завтра утренник.

Вот так работает ум.

Из одного-единственного факта — «соседка попросила утюг» — ты за считанные секунды создаёшь целую драму, полную предательства, боли и гнева. И ты уже не просто стоишь в коридоре, ты стоишь на руинах брака, который только что разрушился прямо у тебя в голове. Это не просто смешная история, а точная схема того, как мы реагируем на ре-

альность.

Муж задержался на работе. «Почему он не звонит? Он меня не любит. У него кто-то есть. Я так и знала. Я всегда всё порчу…»

Подруга не ответила на сообщение. «Она обиделась. Я сказала что-то не то. Со мной невозможно дружить…»

Факт — один. Реакция ума — Вселенная страданий.

И самое поразительное: мы верим этому фильму, принимаем его за реальность. Начинаем действовать, исходя из него: обижаемся, кричим, хлопаем дверью, рвём отношения. А потом оказывается, что соседке просто нужен был утюг.

Эта глава — о том, как перестать быть заложницей внутреннего театра, увидеть механизм и выйти из него. Потому что Бунтарь — не тот, кто крушит всё вокруг, поверив своей драме, Бунтарь — тот, кто говорит: «Стоп. Я не буду смотреть этот фильм».

Три вида мышления

Здесь важно не перепутать. Когда ты впервые начинаешь наблюдать за умом, можно прийти к ложному выводу: «Думать — это плохо. Мысли — враг. Нужно полностью остановить внутренний диалог». Это не так. Мы не боремся с мышлением как таковым, мы учимся различать его виды.

Представь комнату. В ней горит свет, и ты слышишь звуки. Сначала просто различаешь шум улицы за окном: гул машин, голоса прохожих, где-то лает собака. Этот шум не несёт смысла. Он просто есть. Ты можешь отвлечься на него, а можешь не замечать вовсе.

«Надо купить хлеб… Интересно, почему она так посмотрела… Кажется, дождь собирается…»

Это поток свободных ассоциаций. Ментальный мусор. Он не ведёт к результату, а только истощает энергию.

Потом ты различаешь ещё один звук. Громче. Навязчивее. Это радио, которое кто-то забыл выключить. Это внутренний монолог Жертвы. Из него доносится один и тот же голос, повторяющий по кругу: «Ты никчёмная. У тебя ничего не получится. Ты недостаточно хороша. Ты опять ошиблась».

Голос Внутреннего Критика, который использует слова,

чтобы поддерживать в тебе старые программы, — это не просто шум, а целенаправленная атака. Эти ментальные голоса не мышление, а вирусы.

И вдруг среди всего этого шума ты слышишь третий звук. Тихий. Ясный. Совершенно иной. Это не шум улицы и не голос радио. Это твой собственный голос. Кто-то внутри говорит: «Я хочу написать книгу. Я хочу изменить свою жизнь. Я знаю, с чего начать». И ты вдруг прислушиваешься, не отмахиваешься, не проваливаешься обратно в шум, а берёшь ручку и начинаешь записывать.

Это и есть настоящее мышление, когда ты осознанно выбираешь мысль. Когда приходит импульс — и ты направляешь на него внимание. Ты думаешь, чтобы создать, чтобы решить, чтобы написать главу. Это активный, творческий, созидательный процесс.

Именно это отличает Автора от Жертвы.

Жертва погружена в уличный шум и загипнотизирована голосом из радио. Автор же слышит всё это, но выбирает, кому дать микрофон.

Работа над собой — не попытка перестать думать, а попытка перестать быть Жертвой своих мыслей и стать их хозяйкой. Не запрещать себе думать, а выбирать, о чём думать и когда. Это и есть свобода ума.

Живой пример: как я писала эту книгу

Я знаю, о чём ты сейчас думаешь. Ты читаешь эти строки и пытаешься применить их к себе. «Как отличить одно от другого? Как понять, что вот это — настоящая мысль, а вот это — просто шум?» Покажу на живом примере, который случился прямо во время создания этой книги.

Я сидела и писала главу за главой. В какой-то момент в голову пришла фраза, которую я когда-то услышала от одного мудрого человека: «Поток мыслей, внутренний диалог и способность думать — это разные вещи». Фраза зацепилась.

Мой ум мог бы просто прокрутить её фоном, как белый шум: «Ага, интересно… кстати, надо не забыть купить молоко… а ещё этот шум за окном…»

Это был бы поток ассоциаций. Ментальный мусор, который ни к чему не ведёт.

Или внутренний критик мог бы сказать: «Ты не имеешь права об этом писать. Ты не психолог, не нейробиолог. Твои мысли никому не интересны. Книга — глупая затея».

Это был бы голос Жертвы, который пытается меня остановить.

Но я сделала другое. Остановилась. Осознанно выбрала эту мысль. Подумала: «Это важно. Это поможет женщине перестать путать болтовню ума с настоящим мышлением. Перестать себя ругать. Я хочу включить это в книгу».

И затем начала думать — по-настоящему.

Как это сделать? Как объяснить просто и понятно? Какой пример привести? Как этот кусочек встанет в общую структуру?

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.