

В этом интервью Эша (Татьяна Авилова) рассказывает о телесной терапии, и челюстном зажиме и другие темы перед сеансом практикой с клиентом

В общем, я тоже волнуюсь. Классно, давай волноваться вместе. Да, я-то еще не знаю, что меня ждет. Давай волноваться вместе. Смотри, значит, что такое телесная терапия? То есть сейчас все больше и больше на слуху. Такая фраза витает, да, и среди психологов, и везде, что тело помнит все. Да, что любой стресс пережит итами в течение жизни, да, он никуда не делся. То есть это осталось в памяти тела, в клетках тела. Но одно дело это люди говорят на уровне ума, и другое дело, когда это сидит в нашем теле, мы это не понимаем. И раньше было совсем невыносимо, когда я говорила эти вещи, люди, что за бред несешь, да. Сейчас это стало все легче, потому что об этом стали говорить. Потому что вот оно, да, эволюционно что-то в эпохе меняется, тонкий план меняется, космос меняется, и сейчас уже в YouTube зайдешь, и уже сейчас все об этом кричат. Да, что вернуться в тело, вспомнить, кто вы есть. Потому что раньше что происходило, да, мы были направлены куда? Во-вне, да, квартиры, машины, цели что-то достигнуть, что-то. Сейчас нас эволюционно разворачивают. Люди проснитесь, пробудитесь, вспомните свою божественную природу, да. Вспомните, кто вы, вспомните свое предназначение, то есть кто когда говорила о предназначении, да. Раньше предназначения было удел дом кого-то, да определенной категории людей, а сейчас об этом предназначении говорят все, то есть вспомните свой потенциал, вспомните, с чем вы пришли, да, сюда. Вот, и вот в этом плане сейчас всё легче, как бы я выдыхаю, что уже с людьми легче стало разговаривать. Поэтому я ей говорю, что знаешь, как мои клиенты их, ну вот так, это уже были люди, которые шли в этом. Но сейчас все легче, люди как-то слышат. Вот. И первая наша стресс — это наше рождение, да? То есть это уже стресс. И это то, что тоже сидит в памяти тела, в клетках тела. И вот мы иногда в 40, в 30, в 50 лет, что-то хотим, ставим цели, хотим какой-то проявленности, достигнуть там отношений или там в бизнесе, что там у нас почему-то получается. И мы делаем столько много всего, да, они получаются как будто, да, в каких-то, как там говорится, стеклянный потолок, да, в как будто во что-то упираешься. И мы не понимаем, что здесь нами может рулить вот этот сценарий нашего рождения. Вот. И поэтому вот, ну, живем как живем. На самом деле как на нас влияют и прошлой жизни, да? Но я просто как бы в своей работе, я это не трогаю. Говорю, давайте, ну, как бы в этой жизни разберемся с этой жизнью. То есть как бы моя такая задача, моя желание человека в осознанность прийти здесь и сейчас. Вот что я сейчас чувствую, сидя с этим человеком, волнуюсь, уверенно, неуверенно, да, что, ну, что, как я себя сам ощущаю. Поэтому прошлой жизни это тогда уже, когда человек там, глубоко, там, сам окопается уже туда, нам бы с этой жизнью разобраться. Вот. И суть телесной терапии, то есть вернуть вот человека в тело, да, вот как бы в присутствии в теле. И суть телесной терапии в том, что если мы пережили какой-то эмоциональный стресс в течение дня, то есть что-то нас эмоционально вздвинуло, да, вот. И если с этим переспать, то на утро это откладывается напряжением в теле, блоком в теле, как говорят психологи, или мышечным панцирем, как говорят телесная терапевта. То есть если с этим переспать, уйти в сон вот с этим стрессом, с этой там агрессией, этим эмоциональным зарядом, да, а в системе, что мы живем в стрессе постоянно, да, то пробки в Краснодаре, то доллар упал, то QR-коды, то и своего, то еще, то какие-то новости, то женат, то дети, то там еще что-нибудь, да, то бизнес. То есть мы постоянно сжимаемся, не осознавая того. И поэтому годам к 30 мы уже становимся очень напряженными в теле, очень жесткими в теле, да. Хочется повернуться назад, а уже шея не поворачивается, нужно разворачиваться всем телом. Хочется там ботинок зашнуровать, да, уже поясница не гнется, нужно приседать. То есть вот, ну про это, да, и вот когда мы становимся напряженными в теле, жесткими в теле, мы тогда напряжены в своем сознании. Потому что это одна составляющая тело ум. Это мы люди говорим, голова отдельно, тело отдельно. Это одна связка, одна связка. То есть вот здесь мысль проскочила, в теле пошел сигнал, что-то где-то жалось. Но люди, все с тем, что люди находятся в голове, мы эти сигналы тела пропускаем. Абсолютно мы не чувствуем свое тело, да, и прожают. Жил-жил человек, пошел в больницу, диагноз цирроз печени. Ничего не чувствовал

цироspечене, да, то есть мы не чувствуем вот этих сигналов, симптомов в теле. Вот. И когда мы жесткие в теле, мы жесткие в своем сознании. И тогда вот моя точка зрения, она единственно верная и правильная. Все, то есть мы перестаем быть гибкими, мы перестаем видеть вот эту многую вариантность возможности. Вот упёртый, вот только так, как я сказал. Вот это про это. То есть чем более расслабленный мы в своем теле, тем мы более гибки в пространстве, тем мы более гибки, скажем, в жизни, во всём, в этом принятии жизни. Вот. И на самом деле, телесных терапий много, которые работают с телом и возвращают в контакт с телом. Это и рибалансин, и там тибетские пульсации, неуральянские пульсации, и там аутентичные движения там есть. То есть я в своем исцелении много всего вот этих телесок разных пробовывала. Моя специфика — это телесноориентированная психотерапия. То есть это был двухгодичный курс телесноориентированной психотерапии. То есть мои вот эти методики — они оттуда. И вот моя специфика — это работа с челюстным зажимом и стазовым зажимом. То есть это считается в телеске два основных зажима в теле человека. То есть как только мы жимаем челюсти, у нас низ поджимается так же. Да, но тоже мы этого не чувствуем. Абсолютно. То есть когда зажаты в своем теле, мы этого не чувствуем. И только вот, например, там, знаешь, когда люди курс прошли, мне потом говорят, ну точно, как ты говорила, почувствовал, как очко там, ну в какой-то стрессовой ситуации попал, как очко жалось, точно. Понимаешь, а так люди слушают, да нет, я этого не чувствую. Не чувствуем, потому что вот здесь еще они мевшие. И вот этот челюстной зажим, он начинает формироваться, когда еще ребенка кормит грудью. То есть он маму не знает, как таковую, что это мама, да. А его лишается малоценного молочка, или когда соску в вод пихает, или бутылку с молоком. И у него здесь начинает формироваться страх, спазм, что сейчас лишат, да, лишат ценную. Потом дальше больше, полгода, год, да, там ребенок растет. То есть он начинает познавать мир. Его энергия любопытства, да, он начинает, что, лезть туда, сюда, огонь, иголки, ножи, со стола, потянуть с пола в рот, да, то есть ему все интересно. То есть вот эта жизненная энергия ребенка, или как часто сейчас говорят, сексуальная энергия, да, то есть сексуальная энергия — это энергия жизни. То есть многие почему-то только сексом связывают. Сексуальная энергия — это просто наша энергия жизни, да. Это про вкус жизни, про наслаждение, про полноту жизни, про радость жизни, да. И вот это вот его энергия любопытства везде все понять, в рот потянуть, потому что они народ, да, на вкус пробуют. Что делают родители? Упадешь! Сядь сиди! Не ори! То есть, да, вот этот вот ребенка обрезают на каждом углу. Что делает ребенок? То есть не ори! Да, ребенок зажимается. И это накладывает боль. И в этот момент ребенка формируется рамочком. Вот это вот напряжение формируется, да. И в этот момент секунда дело. Ребенка воздвигает установки. Чтобы мама мне любила, надо сидеть, не высвободиться. Тихо и хорошая девочка. Чтобы папа там на меня обращал внимание, надо быть хорошим мальчиком, надо быть отличником. Но у каждого свои, да. И в этот момент ребенок из живого становится удобным, потому что ему надо выжить в этом взрослом мире, с этими взрослыми. И это инстинкт самосохранения. То есть наше тело — это наши инстинкты. Инстинкт выживания. И это как все устроено в природе. Но умом, чем мы отличаемся от животных, да. То есть если в природе, в животном мире, за Ланью бежит тигр, ей нужно убежать, ей нужно спастись. И вот когда она убежала, да, то есть она встала, стряхнула вот это отцепенение, да. И она дальше расслаблена на лугу, пасется и щеплет травку. То есть у нее в теле не записалась смертельная обида на тигры. Мы же люди, да, наше отличие — наличие нашего ума. Вот. То есть из-за у нас нет вот здесь вот, ну она там называется ретеликационная мета, чтобы расслабиться. То есть если мы сжались, мы такими сжатыми остались, у нас здесь нет, да, животных мозговнуть, поэтому они расслабились. А наш моз записывает опасно, да. То есть если я там буду вести себя вот так, маме это делает больно. Поэтому надо себя сжать. То есть как бы так думает ребенок, чтобы мама на меня любила, значит мне нужно быть тихой. И вот эти наши установки, вот наши обиды, вот мы и потом несем их как вот этот вот груз в теле, да, дальше. И все свои травмы мы получаем до 7 лет. Как я говорю, пакет документов, знаешь, выдали до 7 лет. И дальше, то есть ребенок уже вот идет с этой рамочкой. И вот очень интересно, знаешь, если так вот поисследовать,

да, взять свои детские фотографии посмотреть, и вот увидеть, посмотреть на глаза ребенка, да. Вот я, например, в своих глазах в 5 лет увидела, когда в глазах уже моих появилась боль, такая тень боли и грусти. То есть вот вроде бы улыбаешься, а уже там где-то глубоко появилась боль. То есть даже можно отследить. Вот. И, то есть дальше, проживая свои 7-летние циклы развития, ребенок уже идет с этой рамочкой. И если здесь он встречается ситуации, которые не были здесь травмированы, то он прожил и дальше пошел. Если он здесь встречается... Ну, у нас 7-летние циклы развития, да, и если он здесь встречается ситуации, которые были здесь травмированы, то он закрывается еще больше. То есть как бы душа закрывается еще больше, да. Рано становится еще жестче. И поэтому говорят, да, что с годами к одним приходит мудрость, а к другим приходит старость. То есть если с этим ничего не делать, по паспорту мы растем, биологически мы стареем, а внутри мы остались вот тем эмоционально раменным ребенком. То есть мы застряли там, в этой травме. И тоже если так вот понаблюдать, поисследовать, то вот старики, они становятся очень жесткими, очень капризными, как дети, да. То есть вот так, как мы сказали, так, как я сказала, вот этого напряжения столько много, что им очень сложно вписываться вот в эти изменения. Вот у нас была колбаса по-2.20, а вы тут что сделали там с миром, да. То есть вот они застревают вот там. То есть это про это. И когда вот этого напряжения становится много в энергетической системе, система ломается, то есть психосоматика, и вот там цирроз печени, или там сахарный диабет, то есть тело, чтобы как-то выжить, как-то вот обратить человека, что, алло, куда ты двигаешься, да, что-то с твоей душой не так происходит, да. У нас болезнь. То есть это происходит в болезнь. Если с этим работать, что я называю работать, да, то есть если это исследовать, то есть такой, самый анализ, каким было мое детство, какие у меня отношения с мамой, какие у меня отношения с папой? Что я недополучила от мамы, от папы как ребенок, что я хотела, я не получила, да. Что я не получила и хотела от папы. Такие у меня обиды. А мамы какие обиды на папу? То есть вот этот внутреннее такое исследование, вот этого своего детства, И какие отношения между мамой и папой, как между мужчиной и женщиной, энергетической? Не внешней, а вот такая энергетическая суть. И потом еще дальше мы смотрим в рот. Какие отношения в рду между бабушками и дедушками, между там тетями и дядями? То есть какие отношения в рду вот это мужскоженские? То есть каких женщин у нас в рду? То есть сильные властные женщины, которые держат мужиков за яйца и подавляют мужиков, мужики там под каблучники. Или, наоборот, жертвенные женщины, такие жертвенные, в само пожертвовании, как бы да, уступающие, угождающие и сильные там узурпаторы мужики. То есть какие отношения? Вот это вот энергетическое составляющее. То есть мы можем разные быть телом, лицом, но вот это составляющее надо. И потом как бы такое, как мама и папа повторяет вот этот сценарий в рду, вот этот мужскоженский. И потом, когда мы смотрим на себя еще, как я повторяю вот этот сценарий в своих отношениях, в семье, потому что это родовая колея. То есть то, как все сейчас, почему так модно работать телом, то есть это родовые программы. И это, как я говорю, родовая колея на с момента рождения. Знаешь, вот мы так встали в нее. И вот это как трамвай по рельсам идем, пока не начинаем вот здесь вот что-то осознавать. И поэтому мы проживаем не свою жизнь, мы живем не свою жизнь. Поэтому говорят, что дети расплачиваются за грехи родителей до седьмого колена или что-то еще. То есть это о чем? Это о программах. То есть это о программах, которые в рду. Да, что там нельзя то, нельзя это, или какие-то тайны в рду. Или вот какие-то истории в рду, которые не были приняты, не были проговорены. То есть где-то энергия потекла не так. И это аукается энергетически на следующее поколение, на следующее поколение. И поэтому мы живем не своей жизнью, пока мы не начинаем эти вещи осознавать. Это как раз люди пробудитесь, проснитесь. И это родовая колея, родовые программы. И они не лечатся, они не исцеляются. Из них только можно выйти осознанностью. То есть когда я признаю, что да, да, в моей жизни так же, что я там повторяю папу или да, что у меня такой же сценарий. И когда мы это осознаем, признаем, то есть из нее можно выйти вот только осознанностью, делая другие выборы. Что вот, мужики такие, да, а я хочу по-другому. То есть я хочу быть счастливым в своих отношениях. Я хочу любить, я хочу быть любимым. Да, я хочу вот это. И я делаю другие выборы. И только делая другие выборы, мы

можем выйти из этой колеи. Не лечатся. То есть эти программы, то, что двигается в работу, только другие выборы. Вот. И возвращаюсь дальше. Да, то есть ребенок растет, школа, институт. И вот эти вот родительские установки, школа, общества, будь таким, будь сиким, да, вот это нельзя. И там можно, там мальчишки не плачут, ты же солдат, да, там... Чего-то нуне распустил, тратата. Ну, то есть, да, ну вот запрет на запрете, там, девочкам там на кого-то похожи, вот Маша, а ты, то есть у нас постоянно сравнивают, ну, опять же, у каждого своё, да. И ребенок точки суждения, ребенок закрывается, закрывается, то есть душа закрывается ещё больше, да, мы свои сердце закрываем. То есть вот этот панцирь мышечный, интересный, напряжение вот это в теле, он растёт всё больше и больше и больше. И тогда мы выходим в свою жизнь, уже в свою самостоятельную жизнь, да. То, что мы делаем, тоже есть такие фразы, да, что не ударь грязь лицом, не опозорь своих родителей, не опозорь свой род, быть достойным мужчиной, или там женщиной своему роду. И мы вот здесь чувствуем одно, а миру мы показываем другой, да. То есть здесь мы чувствуем там боль или какую-то тревогу, или хочется всех послать, да, здесь мы говорим, да, хорошо, окей, всё хорошо, всё благополучно. То есть, и это нас не делает целостный мир, да. То есть мы миру показываем маску. Целостность — это когда я чувствую, говорю и делаю. То есть, когда вот этот импульс энергетически зарождается, у меня даже нет зазора подумать. Обижу не обижу человека. Сделаю кому-то больно, если скажу — нет. Что скажут люди? То есть, это вот даже зазор не... То есть, вот он от целостности, вот он ребенок, да, который, ну вот, там до семи лет, пока детей ещё не обрезали, они такие, они настоящие. То есть, у него он тут же орёт, тут же смеётся, тут же плачет тот же это, да. То есть, нет этого даже зазора. А у нас это, да, то есть, хоть здесь хочется наорать, а тут, да, чтобы мне люди подумают, а вдруг вот там меня отвергнут, ла-ла-ла-ла-ла, и мы постоянно себя предаём. То есть, и миру мы показываем маску. И когда мы показываем вот это благополучие, эту маску на лице искусственную улыбку, то что мы делаем? Да, мы жмём через те, неосознанно. И считается, что 90% напряжения у нас вот здесь в лице. Потому что, я же говорю, вот здесь мысль проскочила, на лице это отразилось сразу что-то. И вот тоже, если посмотреть там трамва и в транспорте в городском, да, на людей, когда, ну вот они расслаблены, когда на них не смотрят, да, то можно полициям считать, то ли там человек, ну, в каких энергиях человек больше находится, то ли, да, такая спецвысокомерия на лице, то ли застенчивость вот такая вот здесь вот чувствуется, то ли такая, ну, какая-то усталость, ну, по лицу много, можно сказать, в каких энергиях, то ли вот человек подавленный, ну, сразу можно там увидеть человек управляемый, то ли, ну, вот такое снисхождение там у него на лице, да, то есть можно много чего-то читать. Вот. И, ну, вот здесь вот 90% напряжения. И здесь у нас очень много подавленных слов и подавленных эмоций. Не дождётесь, я вам не покажу своих слёз, говорит ребёнок родителям, который там юб. Никогда не задамся. Да, и нас вот здесь вот всё. И подбородок — это проекция таза. И здесь у нас накапливается много гнева. И я работаю вот с этими вещами, мне люди говорят, ну блин, ну как, ты работаешь с подбородком, вот здесь всё ходит. У меня уже есть, нажимаем, мне больно. Да, то есть вот. И люди начнут, когда у нас есть зажим в челюстях, у нас есть зажим гениталия. Когда у нас здесь есть зажим, у нас есть зажим в ванусе. И вот я работаю здесь, ну, особенно если это делать курс, то с каждым разом, с каждым разом, потому что идёшь глубже, вот здесь огонь, в гениталиях огонь, в ноги вот так вот всё ходит, мне говорят, как, ну как. Потому что, ну, в теле всё взаимосвязано. Просто у нас сознание нету в теле, у нас сознание всё остается вот там. И поэтому каждый раз, вот раз за разом, сеанс за сеансом, вот эта вот нейронная цепь, вот эта осознанность, она начинает протраиваться. То есть сознание, оно начинает приходить в тело. То есть оно начинает приходить вот в присутствие в тело, да. Вот эти вот дорожки начинают протраиваться. Также мне кто-то говорит, ну, как. Ну, девочка у меня моя маниквешка. Где глаз, где попа? Ты меня тут на глаз нажала, у меня, говорит, там всё расслабилось. Где-то тут нажал, мизинец там расслабился, что такое. То есть вот, да, это про это. Потому что тело у нас целостно. Вот. И вот как только мы сжимаем челюстью, попа зажимается одновременно, повторяюсь, да. И тогда наша энергия никуда не течёт. И тогда мы в реакции. И реакции две. Если это тело, тип тело страх, то реакция такая. То есть когда летит какая-то сильная энергия из неё, сильная ситуация приходит,

да. Люди этого типа, они как бы впадают в ступор, в замешательство. Некий такой шок. Некую замороженность. То есть, да. И они как бы проглатывают эту ситуацию. И потом их догоняют. Надо было сказать так. Может быть, ничего бы не было. А если бы не сказала, а если бы сказала, ну вот это вот так, а вот так. Уже 10 лет прошло, а у них вот эта пластинка крутится. Надо было вот так, а если бы вот так. Вот. И эти люди, они обвиняют себя сами. То есть, ну сама дура. Никто же за язык не тянул, сама виновата. Зачем я это сказала? Если бы не сказала, он бы не ушёл. Он бы там, то есть они обвиняют себя сами. Это люди тип тело страха. И есть реакция. То есть виновата полна луна, ретроградные меркурии, пробки в Краснодаре, муж, жена, брат, свадь, короче, виноват кто-то, но не я. Это люди тип тела гнев. И это не хорошо, не плохо. Мне кто-то спрашивает, что лучше тип тело страха или тип тела гнев? Чё, больше другого ничего нет? Хорошего ничего нет? И, то есть это не хорошо, не плохо. Во приоре единственное, что у нас есть, это тело. То есть, у безграничной божественной сущности, которая воплотилась здесь, на Земле, в этом воплощении, родилась у мамы с папой, есть только тело. Не бизнес, не жена, не дети. У нас есть только тело. И только через тело, в контакте с телом, мы можем осознавать себя как энергию, свою вот эту божественность. Ну да, или душа, как там, по-разному можно сказать. Только через тело, в контакте с телом, мы можем осознавать свою душу, слышать свою душу. И то есть тело, это тоже мне, что, понимаешь, хочется донести для людей, но машины, не квартиры, тело. Почему важно работать с телом? Почему тело-ресурс, который мы чувствуем в жизни, когда мы с ним в контакте. Вот. И да, это то единственное, которое тоже остается здесь, когда мы умираем и уходим. И тоже это наш дом, но он только на это воплощение. И это единственный его, скажем, наш дом здесь, на земле, там дом, да, вот здесь, в этой жизни, в этом облачении. Вот, наш дом, это тело. И там, где мое тело, да, везде я чувствую себя как дома, если мы приходим к этому, там, где мое тело, везде чувствую себя домом. Если вот так вот, тоже в просветленном состоянии понять. Вот. И, да, важно понимать, что наше тело это наши защиты, которыми мы обросли. И друг с другом, мы общаемся из наших защит, из наших барьеров. Вот они, наши реакции. Что-то не так сказал, не так посмотрел, сразу, да, сразу реакция. То есть, мы общаемся друг к другу из своих вот этих травмированных проекций. То есть, мы друг друга, как таковыми настоящими, еще не видим. Вот. То есть, это про это. И у людей, тип тела страх, их защиты гласят. То есть, у них заниженная самооценка. И у них такое внутреннее состояние, внутреннее самоощущение себя, что я не до. Я какой-то какая-то недоделанная, недотёпа, недостойна, руки не с того места. То есть, это то, что они самоощущают внутри. Они не показывают эту миру. В миру мы показываем, что мы крутые. Это то, как они чувствуют себя внутри. И эти люди внутри себя, они как бы других ставят выше себя, и на других смотрят снизу вверх. Вот Вася Пупкин, вот он красивее, умнее, успешнее, достойнее. А я не до. А мне нужно еще один бизнес открыть, или там еще один диплом получить, или там жениться, или там бэм выкупить. И вот тогда я буду чувствовать себя крутым, крутой, или когда похудею. То есть, это такой синдром, отложенной жизни. И вот это, и тогда, но никогда не наступает. И эти люди – перфекционисты. То есть, именно эти люди, они очень удобны для своих близких, для своих друзей, для своих работодателей. Потому что именно эти люди ущерб своей семье, ущерб себе, потому что они у себя на 101-м месте сзады. Они будут сидеть на работе с семьи утра до 10 вечера, выходить все выходные, они очень удобны. Потому что они очень ответственные. И работодатели, многие, если в этом разбираются, они как бы это используют. То есть, пока они не исцелены, они очень удобны. Как бы, когда они начинают исцеляться, тогда они начинают чувствовать свои границы, требовать заклату, добавку или выходных, то есть, тогда они начинают видеть эту реальность и этим людям. И им очень сложно говорить о себе, о своих чувствах, о своих желаниях, о своих потребностях истинных. Им очень сложно говорить нет, Им очень сложно выстраивать свои границы. И это то, чему им нужно научиться в этой жизни, в моменте говорить об этом. То есть, это то, что им нужно научиться в этой жизни как вальной сущности, то есть это их урок, да, научиться, научиться этому в моменте, не через десять дней. И эти люди, они находятся в голове, у них нет контакта с телом, то есть у них чувство заморожено, они, ну, бесчувственные внутри, что ты чувствуешь, что ты хочешь, да я не знаю, что ты будешь, то

и я, то есть они знают, что хотят родителей, что хочет муж, дети, а ты что хочешь, да, ну, вот, что ты, то и я, да, постаточном принципе, что будет, то и будет, то есть у них даже как бы нет своих желаний, потому что они вот растворяются в других, и поэтому у них замороженное чувство, у них нет контакта со своими желаниями, со своими чувствами. Почему? Потому что основная травматика этих людей, она находится или в зачатии, или в рождении, хотели мальчика родилась, девочка, хотели сделать аборт, то есть незапланированные родители, родители там, студенты, молодые подзалетели, или там бабушка мимо проходила и сказала, какие вам дети вы сами еще дети, или там было кесарево, или сложная рода у мамы, или какой-то там стресс, или там в реанимацию с мамой попала, или ребенок попал, то есть было что-то, что угрожало жизни ребенка, и поэтому ребенок и вошел в эту жизнь как тип страха, и он вошел уже сразу с программой, что меня отвергли, то есть, да, хотели мальчика родилась девочка, то есть меня как девочкой не ждут, меня как девочку отвергли, или там от меня хотели избавиться, сделать аборт, то есть, да, сразу они входят вот как страх, то есть что-то угрожало жизни, вот меня отвергли, и когда они рождаются, происходит рождение, энергия расщепляется, и большей частью фиксируется в голове, и поэтому у них нет контакта с собой, нет контакта с телом, и поэтому для них жизнь борьба, то есть они жизнью воспринимают как борьбу, как доказательство, что им нужно по жизни доказывать, что я имею право жить, что я имею право на существование, потому что здесь внутри я не имею право на существование, от меня хотели избавиться, хотели мальчика, девочка родилась, то есть, ну такие вот вещи, то есть, это вот оттуда, и сложность вся, что вот эта травматика, да, как раз, то есть, она трансидентная, то есть, она на уровне неосознанности, да, если детские там какие-то истории можно с психологом проработать, то это уже те вещи, которые настолько глубоко, то есть, они открываются уже тогда, ну, на каком-то таком другом уже уровне, да, с целителями там, с видящими, с какими-то там этими довоюкиваниями, да, то есть, глубина их другая, вот, но вот именно эти вещи, они оттуда идут, и у этих людей такая программа по жизни, спасатель, да, спасти маму, папу, брата, свата, друзей, партнёра, детей там, ну вот спасатель такой, да, то есть, они как бы живут в угоду другим ради других, да, почему, потому что здесь нужда, да, полюбили, что я хочу быть увиденным, да, я хочу быть нужным, то есть, здесь вот такая дыра в сердце, что, ну, скажите, что я нужен, потому что от меня хотели избавиться, и поэтому неосознанна вот эта первая половина жизни, а у кого-то и вся жизнь, да, ну, пока неосознанна, ну, вот так, потому что именно через вот это спасательство, чтобы прочинить добро даже, когда не просишь, то есть, да, не просишь, да, вот, как бы, скажите, получить подтверждение, что я нужен или нужна, и когда они не получают подтверждение, потому что кому-то и не надо это, да, они получают разочарование, что, ну, я же ради вас, ну, я же для вас, а вы такие неблагодарные, они получают разочарование, вот, что еще, вот, говорила, да, о том, что нет контакта с телом, то есть, и для них вот рекомендация к исцелению является много работы с телом, и именно работы вот через плотные болевые прикосновения, потому что именно через боль они начинают собирать себя внутри по частям, чувствовать свои границы, для них, для этих людей вначале, в связи с тем, что этого напряжения столько в теле, то есть, для них вот такие прикосновения или вот такие массажи, они ни о чем, их, наоборот, это даже раздражает, типа, ну, что за телеоченности, то есть, я к ним многие говорю, да, я прихожу на массаж, они посильнее, поплотнее, то есть, это про это, это когда они уже расслабятся, тогда для них вот эти прикосновения являются целительными, а по началу, у них это вызывает даже раздражение, типа, что за телеоченности, такие, вот, и с одной стороны это является исцелением, а с другой стороны это является вызовом, потому что когда они начинают соединяться с телом, они начинают чувствовать всю туболь, весь тут страх, весь тут гнев, всю тупанику бессилия, от которого они всегда отрезались, уходя в голову, улетая в голову, то есть, только бы этого не чувствовать, и поэтому не каждый готов с этим встречаться, и поэтому, ну, вот, моя работа она не для всех, я своих клиентов называю VIP-клиентами, да, то есть, это люди приходят уже этого уровня, когда они понимают вот это соединение, связь с сознанием и тело, или которые уже годами походили по психологам, по тренингам, по всяким, и понимают, что тело надо с телом надо работать, да, то

есть, это люди, которые готовы уже смотреть в эту боль, и понимают суть боли, да, и в это проживание, потому что осознавать, понимать и проживать, это два полюса, два берега одной реки, я все знаю, я все понимаю, мне многие тут сидят, говорят, да, я понимаю, да, я это понимаю, то есть, я, когда начинаются вот эти проживания, кто-то куда-то исчезает, то есть, проживание это нелегко, проживание это нелегко, да, и вот, я не помню, говорил тебе или нет, вот у меня несколько клиентов вот было, да, которые приходили, и на три года все куда-то исчезло, и там через три года были девушки и парни, то есть, это не обязательно там с мужчинами, то есть, вот это вот еще не готовность уйти в эту боль, то есть, надо еще пожить, да, пострадать, и тогда, чтобы прийти, что оно никуда не деться, и причем, ну вот про парня рассказывала, да, не помню, рассказывала тебе, чем оно закончилось, вот парень был один, да, что, ну, первый раз он после второго сеанса исчез, а второй раз к десятому, мы подошли к десятому сеансу, и он говорит, я не пойду, я не пойду все, я говорю, что происходит, он говорит, у меня такое ощущение, что ты мне сейчас навредишь, что сейчас что-то, ну, что-то случится, то есть, у него там что-то понимаешь, какая-то история с собой понимается, что что-то случится, типа, не пойду, давай закончим на девятом, я говорю, ну, не вопрос, мы с тобой можем остановиться, но просто смотреть, тогда ты исчез после второго, сейчас что-то у тебя поднялось после девятого, и у тебя есть шанс или пройти через это, или с этим снова уйти, говорю, давай договоримся, что если ты будешь чувствовать там внизу, в процессе, что для тебя это опасно, что я начинаю тебе вредить, ты просто скажешь, асток, и все, я остановлюсь, но у тебя есть шанс через это пройти там, что-то происходит в твоей системе, ну, он согласился, я говорю, давай, хорошо, я говорю, в любой момент ты просто руку можешь поднять, я остановлюсь, прошли через десятый сеанс, и вообще вопросов не было, то есть, поднимается какая-то память тела, и все, и у человека поднимается вот эту страху. А если я понимаю, ну, я так примерно, я понимаю, что мне больно, я хочу остановиться, но я понимаю, что мне нужно прожить, это как? Просто знаешь, ты забегаешь немножечко вперед, я потом расскажу, как с этой болью взаимодействует, то есть, когда мы переходим туда работать, я рассказываю, как с этой болью, то есть эта боль, понимаете, это не рас kindergarder, то есть, это не такая боль, которую нужно лежать и терпеть, я просто рассказываю, как с болью взаимодействует, то есть это осознанная работа, с болью. То есть, в общем, вот такое, да, что эта работа получается не для всех. То есть, она для определенного уровня, скажем, сознания людей. Вот. Что еще характерно для людей — теп тело-страх. У них нужны стопы, ладшки. Они такие мерзлявые сами по себе, вегетососудистая, дистанция по жизни, упадок сил, пониженное давление. Проблемы же это. Это то, что для них характерно. И у них в такой, ну, в их энергии, в их системе, немного такой суеты. То есть, надо куда-то бежать, надо что-то делать. То есть, внутренняя такая паника, что я сижу? Жизнь проходит. Там вот Вася, а я сижу. То есть, надо куда-то бежать. То есть, вот такие они делают теле по жизни, да. И скоростные, и для них тоже рекомендация замедлиться. Но когда они начинают замедляться, они как раз падают в пустоту, в такую пространцию, что я никто ни что зовут меня, ни как, чего я сижу. И вот это вот они пугаются этого и начинают бежать от этого, чтобы это не чувствовать еще больше, еще быстрее. И первую половину жизни эти люди живут не своей жизни. То есть, они живут из программы. И вот у меня тоже в Питере клиентка, когда я много говорила, говорю, в твоей системе много страха. Она говорит, у меня много страха. Ты ошибаешься, она говорит, я ничего не боюсь, я очень успешную социуму, очень состоятельную социуму. В Питере где-то в Петергофе, по-моему, она говорит, у меня конюшня, у меня лошади, там что-то и подробно, что-то такое, да. Два бизнеса у нее. И она психолог, у меня ученики, я обучаю, я ничего не боюсь. Я говорю, ок, хорошо. А человек пришел на курс, то есть тоже кто-то по рекомендации она пришла. И после четвертого сеанса она встает и говорит, блять, все, чего я достигла социуму, да, я делала это из страха. Я делала это из страха, чтобы папе доказать, чтобы папа прими меня, папа посмотри, что я могу, папа хотела мальчика, родилась девочка. И вот неосознанно мы живем вот в этих программах, доказывая, не осознавая того, доказывая, что прими меня, признаюсь, скажи, что я имею право, да, да. А когда ты осознаешь, ты можешь это менять, понимаешь? Ты можешь тогда с этим что-то делать, вот оно что-ка разница, то есть это

про выборы, как раз. Вот. И это про это. Именно у этих людей у них случается внутренний конфликт между там где-то тридцатью, сорока, пятью, что когда у них приходит эта осознанность, у кого с годами, у кого с практиками, да, что, ну, смена ценностей, ради чего, и вот это что, и вот это вот, да, у меня в сорок накрыло. И это отор, и чего я живу, и там смысл жизни, то есть такая потеря ценностей, потеря смысла жизни, да, и их накрывают, или депрессия, или как там, ну, депрессия, или запатия, да, то есть, пух. И если они проваливаются в это, да, то есть если они находят в себе силы развернуться к себе и идти в развитие, то тогда они находят себя, да, кто я, зачем я в этом мире, там какие мои способности, кто я на самом деле, чего я хочу на самом деле, то есть ни мама, ни папа, я-то чего хочу на самом деле, ни муж, ни семья, а я, да, когда они разворачиваются к себе, то тогда они находятся в силу, они начинают реализовываться, жить в своей жизни, понимать себя, свои желания, если у них не хватает энергии на это, то алкоголизм, наркоманизм, шапоголизм, сексоголизм, работоголизм, то есть они как бы убегают от себя еще больше, вот этот изм, только бы не чувствовать вот эту рану, вот эту тревогу, вот эту боль, которая внутри, чтобы вот это, а не мие, чтобы вот это безчувственности уйти, только бы ничего вот этого не чувствовать, потому что, ну как бы на самом деле, не у всех вот этой энергии хватает вот это развернуться, то есть и почему это наступает, да, то есть что такое страх, страх это сжатие, да, у них много жизненной энергии уходит на то, чтобы в себе не признаться, что я боюсь, другому не показать, что я боюсь и в социуме показать, что я успешна, вот и они как бы вот эту первую половину жизни, они такие достигаторы, то есть они идут на насилие, они очень такие большие насильники над собой, на насилие, на усилие, они заставляют себя и потом вот это вот такая ломается, вот, что для них еще характерно, что чувство вины, чувство стыда, красной нитью вот так, проходит через всю их жизнь, что когда уже понял и здесь не виноват, и здесь не виноват, но блин, вот ощущение виноват по факту рождения, и оно на самом деле, то есть виноват по факту рождения, хотели сделать аборт, а я родился, или хотели мальчика, а я девочка родилась, то есть у них вот это чувство вины оно еще идет и туда, и вот чувство вины оно тоже не лечится психологами, особо, то есть его нужно осознавать и тоже выходить из этого чувства вины, то есть каждый раз возвращать себя в себя здесь и сейчас, алло, в чем я виноват, когда оно накатывает, потому что это память тела, оно будет подниматься, и причем чем глубже ты идешь в свое саморазвитие, тем оно будет становиться тоньше, такое тонкое, елеуловимое, но бля, которое двигает тобой, да, и у них тоже такая вот эта программа, спасатель и должен, всем должен, всему миру должен, роду должен, родителям должен, то есть вот дружение должен, всем должен, то есть это тоже вот, ну, про них, и эти тоже вещи стоят, ну, как бы стоят осознавать и тоже важной красной нитью, у них есть такая тема обесценивания себя, обесценивание своих талантов, своих результатов, своих достижений, да, то есть когда им говорят, ну ты такой классный или классный, ты вот это можешь, и вот это, да ладно, это другие могут, то есть в них это вшито вот оттуда, потому что девочку хотели, мальчик родился, аборт хотели сделать, ну вот, все оттуда, то есть многие вот эти, то что мы чувствуем, это вот привет оттуда, и из момента рождения, и вот я одна из них, то есть, понимаешь, да, ты классный телеснотерапевт, и вот эти вещи тебе нужно рассказать, да ладно, что ни кто об этом не знает, мне кажется, что все об этом знают, про этот чересной зажим, что я буду навязывать, что я буду там то, там, понимаешь, ну вот одна моя фишка, вот, потому что мама мне рожала три дня, поэтому вот для меня проявиться, сколько уже лет, несколько десятков лет лежу в этом направлении, вот, то есть это вот про это, что для них еще характерно, а то же хочу, чтобы ты понимал, да, вот для них, возможно, что, ну, откликнется не откликнется, не знаю, то есть вот первую, первую половину жизни, да, вот этот спасатель у них, программа спасателя, как она работает, то есть они живут для всех, для людей, ради людей, ради, там, родителей кого-то, там семьи, детей, да, то есть ради других, ради людей, и они вот туда вываливаются, проваливаются, и вот их как раз такие задачи, у них вот это обесценивание себя, то есть у них нет любви к себе, и вот им нужно вернуться к себе, и вот этот момент исцеления себя, то есть себя, своего сердца, то есть любовь к себе, наработка, любви к себе, в своих желаниях, в своих потребностях, понимание себя, любви, т. д. исцеления, это рано, да, и они, этот период, когда они начинают осознавать, то есть



они перестают жить для других, то есть они начинают говорить нет, они начинают говорить от своих желаний, отказывать, и тогда, они, как бы, уходят даже самое изоляции, потому что мир начинает balance, ты был таким удобным, ты был таким классным, что с тобой произошло, ты все, кто попал, ты стал таким-то, они начинают выходить вот из этого клубка и в какой-то период у них это занимает у каждого свой вот это жизнь для себя, то есть любовь к себе они возвращают и когда они вот исцеляются, когда они наполняют вот это свое сердце, своей любовью, своей вот тогда у них наступает вот этот период снова для всех жить, то есть когда вот здесь наполнено, да, уже хочется это изливаться, да, это любовь и знание, этот опыт хочется делиться с миром и тогда они снова начинают для всех, но это уже называется служение, неспасательство, служение, да, но я могу служить людям и из любви к себе, не в ущерб себе, да, а из любви к себе, то есть там не три сеанса в день делать и потом рухнуть, да, а делать один или два, то есть из своего состояния, да, из своих потребностей, своих желаний и тогда, ну вот не в ущерб себе, тогда это вот происходит служение, это вот тоже вот для них характерно, потому что я же говорю именно как бы эти люди, они вот творят жизнь, вот через них идет вот это соотворчество, чего-то такого нового не построения, ну вот скажем, исцеление информации, что для них еще характерно, у них слабое звено, это плечи, шея и почерепа, потому что от страха что мы делаем, мы втягиваем голову в плечи, то есть или вот так, или вот так, когда у них есть дыра в сердце, такая нужда в сердце, да, и инстинктивно хочется закрыться у них плечи вот так вот развернута сюда, и это их слабое звено, куда им нужно, ну, свою осознанность направлять всю свою жизнь, массажа, самомассажа, гимнастика для шеи, потому что спазмируется сосуда, сужается сосуда, кровоэнергия не поступает в голову и тогда головные боли мигрени с возрастом инсульта, инсульты или там вот еще болезни жесткости, то есть потому что вот этого страха напряжения много, у них с возрастом начинают вот эти артриты, артозы, то есть, ну вот спазмы такие в теле, что вот жесткость тела, причем, ну, очень так интересно, что вот такие вот худые приходят, да, они не могут согнуться, потому что вот, ну, позвоночник, то есть, костная система вот в этом напряжении, не гибкие такие, потому что они именно эти люди, они поначалу упёртые, вот упёртые, у них тоже есть вот эта программа, я должен еще и я сама, вот, ну, женщины, да, вот с такой программой, я сама, то есть, потому что они идут, я сильная, я смелая, коньянска кость наглю, этого страха много, и поэтому у них тоже вот эти вот вещи есть, да, я сама, им очень сложно попросить, им очень сложно в начале поблагодарить, то есть, просить помощи, принимать помощь эту, я сама, сама справлюсь, вот, и что для них еще характернее? Ну, если вспомню, скажу, то есть, это основные такие штуки, основные вот их характерные черты, и есть другой тип, да, тип гнева, и они также не уверены в себе, вот, когда там сказали ребенку, закрой рот, да, то есть, когда было чувство собственного достоинства ребенка, ну вот, скажем, поперта, да, но у них защита, я лучше всех, у них завышенная сама ценника, если у этих занижена, у этих завышенная, то есть, я лучше всех, и это вот в детстве, то есть, есть ребенок, которого ограничивали, да, то есть ребенок, который прогнулся и стал послушным, а есть ребенок, который стал бунтарем, да, что убежал из дома, там все, там двошник там курил, там все такое, то есть, бунт, вопреки, назло, да, и вот у них вот эта защита, что я лучше всех, я, ну, завышенная сама цена, и в их энергии много давления, то есть, они очень давящие, в их энергии много иронии, много сарказма, много шуточек, много такого покровительства, снисхождение, то есть, они как бы энергетически на других смотрят сверху вниз и принижая другого человека, они себя кажется о, а я ничего, то есть, это бессознательный защит, это бессознательные штуки, да, то есть, как бы унижая другого, то есть, они сама утверждают за счет другого, и в связи с тем, что у них гнев скрыт, то есть, они подавляют свой гнев, то есть, о чем говорит тип тела, о том, что человек не соединен с этой энергией, пока не начинает с этим осознанным работать, дыхательными практиками, телесными практиками, энергетическими практиками, пока на энергетическом уровне не происходит этого соединения, то есть, люди тип тела страха, они не чувствуют страха, то есть, когда им говоришь, тебе много страха, вот как девушка, да, они говорят, ну да, не боюсь я, то есть, потому что они такие насильники над собой, и они, они не признают свой страх, а тип гнева, они не боятся, они говорят, я гнев, ты че, я никогда

не злюсь, все белые пушистые, не злюсь я, они его подавляют, они его не осознают, и у них вот этот скрытый гнев проявляется вот через иронию, через вот этот царказм, то есть, у них есть такая штука, прости, называю вещи своими именами, да, то есть, они очень любят вот так вот поддѣбнуть другого, что тот другой, вкусно сковородки подскакивают, они говорят, отчетый, ну я же ничего такого не сказала или не сказала, да, я же пошутила, че ты тут пробкаешь шампанское, то есть, это про это, это все вот у меня осознанные такие манипулятивные штуки, а теперь не знаю, к какому я отношусь, а ты пока побудь с этим, потом, потом, потом, потом узнаешь, потому что у меня и оттуда, и оттуда бывает, ну мы потом с тобой точнее, сейчас просто пока послушаю, потом проясню, вот, и этим людям жарко, то есть, на распашку шарка, шарф, окна, это как его сплит, то есть жарко, почему? Потому что, если страх и торжатье, огнев это огонь, и вот этот огонь начинает подниматься внутри их, да, они его пугаются и подавляют, и у них вот здесь такое расширенное обычно плечи, шея вот вверх такой расширенный, да, и когда они там напрягаются, излиться или там что-то чувствуют, у них лицо краснеет, то есть, у них сосуда расширяются, то есть, у них повышенное давление, и, ну, их потом шарашит там, да, когда вот это много подавления, у них инфаркты, то есть, расширяются сосуды, инфаркты, там сахарные диабетлы, ну вот, вот эти вот вещи, и эти люди, они не могут слышать нет, то есть, если они слышат нет, нет, как нет, как нет, то есть, они додают другого человека по так, покатаь скажем, на, только оцепись, да, то есть, их детская травма, когда они слышат нет, они попадают туда, и они думают, что это против них, то есть, что это с ними связано, то есть, они одеяло, натягивают на себя, что, например, там, ну, девушка не хочет вечером идти в кино, да, просто хочу любить, поположить на диване устало, а у него, что если она не хочет идти в кино со мной, то у нее уже три любовника, я не нужен, я там тратота в его голове, нет, пойдем в кино, и вот он насильно тянет ее с собой в кино, вот, то есть, это вот про это, и им нужно научиться слышать нет другого человека, давать пространство другому человеку, то есть, если этим нужно научиться говорить нет, то этим нужно чужое нет принимать, принимать, признавать чужое нет, вот, и как правило, эти люди попадают в пару, вот более 18 лет, работая с людьми, с парами, как правило, тип страха и тип гнева, видела в паре два страха, два типа гнева не видела, чаще вот страх и гнев, и это мы же думаем, что любовь морков, да, на самом деле, все решается же там, и опять же, все решается там, для чего? Для эволюции души, да, потому что вот она, наша цель здесь на земле, да, вот, как это и божественная сущность, она же не про бизнес, не про деньги, не про детей, там, да, она про эволюции души, там, как сейчас говорят, поднятие вибраций, сердце, вибрацию души, выйти в вибрации безусловной любви, и эта эволюция души, через кого она случается? Через родителей, через мужей, жен и через детей, все, потому что именно эти люди, они являются нашими триггерами, да, то, что с чужим человеком, так и так, и оно мы забыли, а именно вот сын приехал, там или мама позвонила, да, тихо тихо, то есть вот она, наша эволюция души случается именно через этих людей, и вот если эти вещи понимать, то это и становится эволюцией души, точками роста, если эти вещи не понимать, то живем как живем, и именно эти люди, потому что они совершенно разные в своем мышлении, в своем восприятии жизни, в своих действиях, в своих реакциях, они совершенно разные, и поэтому не желая того, они нажимают на красные кнопки друг друга, не желая того, просто потому что они такие, по факту, и поэтому это происходит, и поэтому если эти вещи знать и не партнера переделывать под себя, как мне часто девочки здесь пьют, я его переделываю под себя, то есть не партнера переделать под себя, а разворачиваться к себе, то есть и первый вопрос, когда вот здесь партнером идет какая-то реакция, и партнер, в принципе, понимаешь, если мы не замужем, то мы вот это найдем в боссе, в друге, в комнате, в маме, мы найдем этих людей, потому что именно эти люди они являются нашими учителями, и просто когда я говорю про отношения, это не обязательно в отношениях с партнером, просто это чаще всего с партнером, то есть если у меня идет здесь реакция, я чувствую, что у меня что-то поднимается, я что-то начинаю чувствовать, первый вопрос, чтобы развязнуть это, то есть не партнера предъявлять претензии, не на него это вывалить, первый вопрос, что я чувствую, что я чувствую, на что я реагирую, на том, на слова, на действия, то есть да, вот оно, тут че партнер говорит, я наблюдаю, на что я реагирую, что со мной

происходит, что я чувствую, и второй вопрос, как это связано с моим детством, потому что здесь партнера происходит то, что происходило там, то есть это сценарий, и когда я вот здесь начинаю разруливать свои внутри себя, свои отношения с мамой, с папой, тогда здесь у меня есть шанс, есть другой выбор, то есть тогда я не из этого сценария здесь, потому что пока мы не осознаны, пока мы идем по этой клее, мы реактивны, мы повторяем тот же сценарий, и когда я это осознаю, тогда здесь я могу сделать другой выбор, и то есть я даю другую реакцию, и это про то, что я говорила, другим выбором, и когда я даю другую реакцию, то тогда и партнер меняется, то есть тогда что-то происходит, тогда отношения меняются, тогда я могу как бы не из реакции, а как я могу это делать по-другому, как я могу сделать это из любви, как я могу это сделать из расслабления, из спокойствия, а не из напряжения, потому что наша реакция реактивна, то есть мы реактивны, мы еще не осознали, когда нам прилетело, а тело уже выдает реакцию, тело первичное, тело выдает реакцию, вот. И... Сейчас слава еще. То есть и тогда, ну у нас что-то меняется, когда мы выдаем другую реакцию, и вот в этих отношениях людям, типа тело страх, им нужно вырасти внутри себя вот чувство собственного достоинства, то есть им нужно взрастить, говорить о себе, говорить о своих желаниях, научиться говорить нет, научиться выставлять свои границы даже мужьям, детям, родителям, всем, потому что у них вообще граница размыта них их нет. То есть им нужно вот исцелить вот эту свою любовь к себе, то есть вырасти, а этим нужно сдуться, то есть никто не выше, никто не ниже, никто не лучше, никто не хуже, а я такой, какой я есть и другой такой, какой я есть, то есть когда мы принимаем себя таким, каков есть со все своей тенью, со всей своей болью, со всеми своими гневом и страхом, когда мы знаем, когда мы принимаем даем место всего в себя, со всеми своими слабостями, со всеми своими минусами, плюсами, когда я себя знаю и понимаю себя таким, тогда я и другого принимаю, таким, какого он есть. Когда я свои границы уважаю, тогда я уважаю границу другого человека. И тогда я его боль принимаю, и его гнев принимаю, и его страх принимаю, я принимаю его чувство эмоций и слабые стороны. И тогда я могу в этих послабых сторонах не бить, а, наоборот, его поддержать. У нас же обычно как, особенно может с женой когда ссориться, найдут вот это слабое место и, ну, обычном в жизни, да, пока мы не осознали. Вот, то есть я могу себя в этих слабых сторонах поддержать, я могу и другого поддержать, дать ему поддержку в этом. То есть тогда мы границами соприкасаемся, сосуществуем, и тогда в этих отношениях есть уважение, есть доверие, есть свобода, есть любовь, да. Вот эти отношения, то есть это зрелые, взрослые, партнерские отношения. Вот эти отношения это наши зависимые и созависимые отношения. Мама, сына или папа, дочери, мы на них вот как на американских корках катаемся. И почему я это долго рассказываю на телеске? Потому что в обычной жизни у нас не хватает ресурса, не хватает энергии на то, чтобы эти вещи осознать. Вот здесь, в эту, мы в реакции. И, да, для того чтобы себя понимать, осознать, мы едем на тренинг, мы едем на ретрит, мы и там идем к психологу разобраться с какой-то проблемой, да. То есть мы едем как бы за ресурсом, там, где есть несколько человек, сознание, в которых направлено вот туда, на осознание. То есть мы едем за ресурсом. И вот телесная терапия, она тоже даёт этот ресурс. То есть высвобождается подавленная энергия, у человека появляется, человек расслабляется, у него появляется вот здесь внутренний ресурс. Энергетическая уже, то есть больше пространства внутри с этим быть, не реагировать сразу, а с этим быть. Чтобы секунды дела, она уже есть этот зазор, на осознанность, да, есть он. И тогда у человека есть вот этот вот шанс на другой выбор. И как работает телеска? То есть причем, ну, я говорю, что проверки прилетают сразу. Даже после первого сеанса. Мне тоже многие говорят, я понял, даже на выходе из твоего дома, только вот ГАЕ остановила там, где-то на улице, я понял, проверки, заплатил 5 тысяч за свой гнев, один мне писал клиент. Проверки прилетают сразу, да. Но что такое проверки? Это те ситуации, которые не всегда были в нас. Но вот эти граблины, которые мы постоянно наступаем, но просто когда мы расслабляемся, мы это начинаем чувствовать острее, телом своим начинаем чувствовать. Они всегда были. Просто мы это уже становится... Теперь я уже эти проверки у меня, я знаю, что такое проверки, сейчас, часто, нормально. Но я говорю, они всегда были. Понимаешь, они всегда были, просто мы их так не

чувствовали. И то есть, что происходит в телеске, да? То есть, вот эта энергия ребенка, лай-лай-лай, закрой рот. И это накрыло более напряжением. И я работаю с этим слоем напряжения, то есть тело расслабляется и высвобождает вот эту подавленную энергию. И высвобождает вот эту удовольствие ребенка, да? И, ну вот, то есть, у нас получается ресурс. То есть, почему люди тоже вот едут на ретриты, когда там устали, когда перезагрузка, да? То есть, они в практиках получают энергию. Потому что носить вот эти программы, обслуживать эти программы, обслуживать свои страхи, свой гнев, подавлять это, на это уходит жизненная энергия. То есть, у нас уходит на это намного больше ресурса, чем вот быть живыми, да? Нам приходится это неосознанно удерживать силу, на это уходит силу. Вот. И, то есть, высвобождается вот эта подавленная энергия удовольствия. И это то удовольствие, которое всегда было в нас, всегда, оно было только подавлено. Мы обычно ищем удовольствие, где, на стороне, вон, кофеёк, шоколадка, да, секс, прыжки с парашютом, когда уже этого мало, да? То есть, мы ищем какой-то адреналин, что-то вот такое, почувствовать себя, да, какой-то вкус. А это то удовольствие, которое всегда было у нас. И вот, работая с телом, каждый раз вот его приходит, человек расширяется, его становится в теле гораздо, ну, больше. И мне там, после четвёртого сеанса люди говорят, блин, так кайфово. Типа, так больно, но почувствовал удовольствие, нажми сильнее. После восьмого сеанса мне говорят, блин, никакого секса не надо, так кайфово внутри себя. То есть, человек с расслаблением начинает себя чувствовать там. Вот. И тоже сразу скажу, важно понимать, что боль и удовольствие, это два поля с одной энергией, это одна энергия. Минус и плюс. И мы не можем попасть в этот плюс, минуя минус. И поэтому на многих тренингах, там по эмоциональному высвобождению, по каким-то вот на наше хоша, там тренинга, хоша медитация. Вначале идёт катарсис, вначале идёт дыхание, чтобы поднять вот эти вот подавленные эмоции, да, то есть идёт высвобождение как бы негативных эмоций, и потом мы попадаем, да, ну, в эти тонкие энергии, доверие, свободы, безмятежность, единение, да, потом. То есть доступ к ним идёт через высвобождение вот этого. Вот. То есть это боль и удовольствие в два поля с одной энергией. Поэтому не стоит бояться работать с болью. То есть боль – это ресурс, только тогда, когда она осознанная. И важно понимать, что боль – это не новая боль, боль – это память тела уже. Вот. И как работает телеска, да, то есть, что я говорю, проверки там прилетают сразу, или как вот работают. То есть теле появляется вот этот ресурс. И вот есть дочь, да, которая хочет пойти вечером на свидание. Но тут звонит мама, говорит, «Приди, пожалуйста, вечером». Она говорит, «Мам, не могу, я занята. Вот, мать тебе не нужна, раз тебе попросишь, ты мне отказываешь, тебе подруги важнее». Ну, там тратота, ну, начинается вот этого, да, всё, а мне плохо, а ты там это. И она понимает, что, ну, вот это вот, слушать её на тьё, там проще отказаться и пойти. Она говорит, «Ладно, хорошо». И она отказывается от своих желаний и идёт. То есть, становится на старые рельсы, опять же, придавая себя, да, становится на старые рельсы. Раз, второй, третий, и блок возвращается. То есть, как работает телеская блок возвращается. И люди говорят, да, что я столько книг прочитал, столько марафонов прошёл, столько ритритов прошёл, столько там триньгов, а ничего не меняется в жизни. То есть, меняется только действие. Трансформация происходит только вот через вот эти действия, да. То есть, вот она дочь, это, которая хочет идти на свидание. И вот она мама, дочь, а приди, пожалуйста, мам не могу, занята. Вот, если ты не придёшь, я там заболела, я умру, давай тогда прощаться, у меня давление поднялось от твоего отказа, давай тогда скорую вызывать. И у ней, конечно, тут паника, что если там вдруг она умрёт, вдруг я пойду на свидание, она умрёт, я себе никогда не прощу. Хотя она чувствует, что вот она, манипуляция родительская, как обычно. И есть страшно, но она понимает, есть этот ресурс, да, что хочу по-другому. Она говорит, мам, люблю, целую, приду завтра. Ну, она чувствует, как бы, да, вот это, где ложь, где, где это. И она идёт то, что она хотела сделать, да. Раз, второй, третий, то есть она поступает по-своему, то, что она хотела. Раз, второй, третий, и блок уходит. И мы тогда, как бы, смотрим назад, и думаем, о, чё я здесь боялась, или чё я тут парилась, да, почему мне это напрягало там. То есть, это становится нами, и мы об этом уже забываем. То есть, оно встраивается в нас. То есть, вот про это телеска. И тогда происходит трансформация, когда мы делаем эти действия. Вот, как бы, вот эти проверки,

как говорят, три раза. И оно в нас встраивается, или возвращается. И поэтому очень часто, вот из-за этого, да, с психологом, можно годами вот это всё проговорить, осознавать, понимать. Но на уровне тела реакции происходит, потому что тело первичное. Но это ещё сидит в теле, не только на вербальном уровне. Оно сидит в теле, и тело по старым рельсам двигает человек. И очень многие ко мне приходили, которые говорили, да, я же с психологом это уже прорабатывала полгода. Но пока оно не вышло из тела, пока тело не расслабилось, эта проблема оставалась в теле. То есть, как бы, такой вот другой уровень проработки. Это то, о чём я говорю. Вот оно есть уровень осознания с психологом. И вот оно есть уровень прорживания, когда ты это уже прорживаешь на уровне прорживания, на уровне энергии, на уровне тела. И мне так вот тоже в Москве с девушкой мы работали с Тазом. И у нас 5 сеансов ушло, выходила тема насилия. Она говорила, ну как? А у ней там новое отношение. И она говорит, ну я осознанно пошла к психологу, чтобы эту тему насилия проработать, чтобы новое отношение, не тянуть этот багаж, не тянуть этот хвост. И она говорит, ну полгода работали с этим. Но пока стали работать с Тазом с отпусанием контроля, это боль выходила. И вот пока оно, ну 5 сеансов ушло. То есть, пока оно в теле не прожито, не отпущено, оно остаётся в нашей системе. Вот, или тоже тут вот девочку приходила, что на неё даже этот психотерапевт, её обидел, все-таки, но сказал, что нельзя психологию телеску совмещать. Типа, как это тут, мы с тобой полгода работали, это тут за 3 сеанса телески, что там произошло, случилось. Ну как-то девчонка такая осознанная, вот здесь уже в Краснодаре, осознанная оказалась, она сказала, я буду такой, что я нужна. И потом прошло какое-то время, что этот я психолог, психотерапевт, сказал, ну окей, хорошо, приходи. Типа, потому что тут, ну такая, знаешь, какая-то некая ревность пошла. Ну, я говорю, она астролог, она сама астролог, астролог, регрессолог, и она как бы сама это чувствовала. И поэтому пошла за собой. Вот. И сейчас я уже подхожу к тому, что объяснять ключи, которые нам нужны с тобой в работе там. То есть это осознанная работа с болью. И первый ключ, когда будешь чувствовать боль под моими пальцами, важно понимание, что не я делаю тебе специально боль, а боль – это то, что уже накоплено в теле, то, что уже сидит в теле. И поэтому первый ключ, когда будешь чувствовать боль под моими пальцами, внутреннее такое намерение, я открываюсь этой болью. Я открываюсь этой болью. То есть когда к нам приходит ситуация, которая нам не нравится, что мы делаем? Увольте, не хочу видеть, слышать, участвовать. Мы закрываемся. И вот оно есть мы. И вот есть жизнь. Да, мы говорим, не хочу. Не хочу. И вот мы начинаем бороться с собой, с жизнью, с другими. И жизнью она нас дает. Разводами, потерями, деньгами, болезнью, то есть своей или близких. То есть у нас все равно, да, эволюция души. То есть когда мы начинаем выпить, что Господи, да, что я делаю не так? Что у моей жизни происходит? Какие-то одни и те же ситуации, или там потеряли, одни и те же кабели, или там, да, или алкоголики, там женщины опять, что одни и те же. Хожу по кругу. То есть что происходит? То есть что мне нужно понять в этой ситуации? Что мне нужно изменить в себе в этой ситуации? То есть мы как бы, когда мы начинаем уже туда вопеть, быть готовыми, что открываться этой болью. То есть тогда тело расслабляется, боль уходит. Или изострой, боль становится тупой, более сладкой. То есть да, то оно о чем говорит. Тогда боль расслабляется и у нас приходит удовольствие расслабления. Как только мы говорим, нет, не хочу, мы эту боль оставляем внутри себя сами. То есть мы ее удерживаем внутри сами, своим сопротивлением, своим саботажем. И мы делаем себе боль на сами. Как только мы говорим, да, это проходит сквозь нас, оставляя более мелкие шрамы. И вот есть очень тонкая грань. Постарайся ее уловить в сеансе. Я не терплю боль, а я открываюсь болью. Когда я терплю боль, это напряжение. Когда я открываюсь болью и скрыт с глаз. Но в этом происходит расслабление. То есть это знаешь, как утреннее море, утром шагнул, а вот это аж дыхание захватывает. Ну и вторая нога в воду, и третья, и пошел, и поплыл, и вода теплая становится. Так же боли, да? Да, боли, да боли, то есть что такое боль? Боль это заблокированный и гнев, и страх, и слезы, и смех, когда ребенку сказали, что ты здесь бегаешь, смеешься, бабушки плохо, у них голова болит, уйди в свою комнату. И даже и смех у нас подавлен, и радость у нас подавлен. Подавлены закапсулированные чувства и эмоции. И когда мы боли говорим, да, боли расслабляется и высвобождает туда подавленные вот эти

эмоции и чувства. И под моими руками люди плачут, вот салфетки закончились сегодня, и они соединяются со своим гневом, и со своим страхом. То есть они испытывают эмоции, и поэтому, да, любым эмоциям, которые будут подниматься, то есть выявить, а, да, то есть это и есть эмоциональное высвобождение то есть, да, любым эмоциям. То есть для этого это и есть, да, да. Вот. Вот я так поделаю, поделаю меньше больно. Может быть. Думаю, так будет, да. То есть, да, вот я открываю вот. Это первый ключ такой. Второй это дыхание. Вдох как удобно, а выдох через рот. То есть, как будто ты с выдохом говоришь, я отпускаю эту боль. Я отпускаю эту боль. Я сейчас уже расплачусь. Нормально плачу, потому что я когда рассказываю, знаешь, кто-то засыпает, мозг выключается. Она меня рубит начинает. Но я это понимаю то, что через проходит энергия, через которая бывает, я не справляюсь, организм урубается. Это нормально. Да, так нет, ты красавчик, ты сидишь, есть человек, знаешь, у меня сидит, у меня глаза закрываются, я не понимаю, да я нормально выпалась, я не понимаю, что происходит. Я говорю, ну нормально. Да, то есть, ну вот это вот мозг слушает, кто-то плачет. Я поэтому на всякий случай я не думала, что это бы шлок, я не думала, на всякий случай салфетки, но это было, было расслабленность. То есть, дом в выдох, то есть, дом, как удобно, выдох через рот. И третий ключ, третий ключ. Это присутствие. То есть, мои руки идут по твоему телу. И мое внимание под моей рукой. И твое внимание под моей рукой. И вот ты мне смотришь глаза, но твое внимание под моей рукой. И там что-то происходит вот в этой точке прикосновения. То есть, мы с тобой встречаемся на энергетическом уровне. Две наши с тобой энергии, два наших с тобой внимания. Ну, там где внимание, там наша энергия. То есть, и тогда в этой точке клетка раскрывается и высвобождает оттуда подавленную энергию. И тогда результат сессии получается глубокий. И тогда даже один сеанс имеет глубокий результат. И результат сеанса зависит от клиента. То есть, мои 10% 90% клиента. Насколько он позволяет себе быть здесь и сейчас. Быть под моими руками. Быть в моменте. Это штука. Она дает возможность уходить из головы и соединяться с телом. Соединяться с чувствами. И если, например, там будут мысли зашкаливать, то просто себя возвращай, что я чувствую. Такое вопрос, что я чувствую. И возвращай себя в момент под мои руки. И вот на этом, как раз таки, основано тантра. Когда мы присутствуем и даже вот этот момент, когда мы присутствуем, и секс по-другому. И тантра по-другому. То есть, два наших внимания. Когда каждый присутствует в себе. И тогда это получается красивое единение. Красивый какой-то процесс. То есть, это очень важно. И мы с тобой не разговариваем. Там все разговоры остаются здесь. Но я там могу, как назовем ухо, где-то говорить. Дыхание глубокое. Дыхание глубокое. Мне не надо отвечать. Недание нет. Просто я обращаюсь к твоей осознанности. То есть, тогда дыхание в живот. Потому что люди, особенно теп тело страх, они не дышат. Они забывают дышать. Потому что они контролёры. И такое, куда-куда-куда ее рука пошла. И они начинают контролировать мои руки и забывают за свое дыхание. То есть, все внимание туда. Или, если я где-то встряну в какой-то точке боли, особенно в плечах, или в шее, то все внимание под мой палец. Я буду говорить, что все внимание под мой палец. То есть, все внимание сюда. И как будто ты выдыхаешь мой палец. Да. То есть, как будто вот с этим, да, с этим выдохом ты мой палец впускаешь еще глубже в свое тело. Да. Что, страшно? Что, совсем страшно? Да нет, нет. Мне вот почему открыкнулся, когда у меня мой друг, то есть, жена моего друга. И она тоже подруга Полина. Она энергая транс, легкий транс, короче, транс, как гипно-серопед. Вот. И вот, когда она со мной работала, она говорит, то, что тебе нужно работать с телом, нужно работать с телом. Я говорю, у меня тут как панцирь. И вот вы то рассказали, как слово панцирь было. Вот. У меня чувствовало это, да. Но страшно, да. Но я боюсь боли всегда, я не люблю боль. Но я понимаю, что мне нужно дойти. Я понимаю, что сейчас я открываю... Ну, я открываюсь, потому что мне нужно свой страх побороть. Если я поборю снова, снова возможность. Но возможности я не говорю про материальное благо. Потому что... Не во всем. Ну, да. Но я именно вот в таком формате. Потому что я сейчас особенно в номерологии стал. Ну, а я было... А у меня четыре девятки в номерологии. То есть, мне нужно... А у меня через страх, у меня просто тому... У меня был такой момент связанный с танистренным и магическим. Но я чего-то испугался, теперь боюсь вот это лезть. Ну же, да. Ты думаешь, чего вот тут сижу и боюсь высунуть

нос, да. Вот. И поэтому мне нужно через страх и пройти. А здесь в любом случае страх есть. Ну, опять же, когда говорили про гнев, очень многие моменты связаны с гневом у меня тоже есть. И вот что... Вот, вот смотри. У нас у всех есть внутри, в системе. И страх, и гнев, и боль. То есть это все эмоции, которые мы проживаем. Но чем отличается страх от гнева? Тем, что у людей тепло-страх, я просто понимаю, я раньше как бы говорила, да, что твоё тело тепло-страх, там и твоё тело... Потом перестала это делать, я приглашаю к исследованию, чтобы не вешать вот этот ерлык, а то там человек уходит а, я вот этот вот типа все, я страх и все. И это да, чтобы... Это приглашение к само исследованию, к само наблюдению. То есть у людей тепло-страх, то есть чем различие того и другого, да, проживание. Когда они чувствуют боль, какого-то там вот эта вот ситуация маячет, что-то где-то там зацепило этот боль, то они раздражаются, страх, раздражается легко. Они как спичка могут загореться. Бля, в банкомате карточка заживал карточку. Я готова разбомбить этот банкомат пнуть его ногой. Потому что то, что ты чувствовал. У меня бомбила. Я хотела разрушить. Да, понимаешь А что ты чувствовал на самом деле? Ну, это наверное. Был страх. В любом случае, это причина страха была. То, что, блин, реально мне и обида. А потому что, бля, обидно что надо потом идти восстанавливать эту карточку. А-а, это куча, этот банк, это куча этих дел. Понимаешь? Ну я уже ядерную войну сделал. Понимаешь? То есть они чувствуют гнев и не быстро в этот гнев входят, но они не осознают страх. Понимаешь? И поэтому вот этот гнев это наши отвлекающие импланты. То есть мы идем в реакции и ничего не происходит. А нам нужно эти, чтобы была трансформация, нам нужно вот опускаться, что я чувствую, да, вот в этом, то есть, что я чувствую там, на самом деле. Вот, туда нужно двигаться. Вот, трансформация там, здесь это просто выплеск, это просто реакция, как в аксисе это называют отвлекающие импланты. А у людей типа тела гнев, когда у них поднимается гнев, они пугаются, они первым делом, они чувствуют страх, они не осознают гнев, они чувствуют страх, и его автоматически подавляют, то есть, они свой гнев не осознают, они страх чувствуют, а эти гнев чувствуют. Понимаешь, то есть, вот у них такой вот перевёртыш, поэтому здесь вот наблюдаю ещё больше, что вот свои реакции, что ты чувствуешь, что вот для тебя легче. Смотри, теперь какая реакция, когда от другого человека я страх испытываю, когда атак от другого человека, они гнев, а если это бездушное, то это гнев, либо на то, что я не могу повлиять, к примеру. А ты вот, когда испытываешь этот страх, что ещё тоже в этом страхе есть, просто ты боишься свой гнев показать, ты его подавляешь, вот, ну, наблюдаешь за собой, вот, просто начни вот эти свои реакции, наблюдать. Ну, возможно, что после сессии, возможно, оно как бы легче будет, но оно, конечно, знаешь, одна сессия, это один результат, десять, это другой результат, да. Ну, вот, то гнева, это так, вернее, у страха это так, причём ты уже знаешь, как, ну, они не осознают страх, и вот, когда они что-то расслабляются, да, когда это, ну, позволено, гнев, да, можно тебе гнев испытывать. Это, знаешь, как ребёнка, держали в чала, они сказали, тебе всё можно. И тогда они говорят, начинают и на человека этот гнев, ну, как бы, выплёскивать, но не осознавая свой страх, то есть, у меня тоже так вот было, да, с клиенткой работали, но вот она дошла до уровня того, что она мне там звонит, говорит, блять, я готова и мужа, и ребёнка, говорит, задушить, у меня, говорит, столько гнева, говорит, я не понимаю там, что с этим делать. Я говорю, боишься-то-то чего? Ну, да ничего не боюсь, я говорю, посмотри, ну, наблюдай, ну, потому что она явно типа страха, и много там всего было подавлено, и она мне потом пишет, ну, что, да, блин, ну, боюсь и того, и всего, но они не чувствуют это, и поэтому у них сразу реакция, вот эта защитная гнева. Ну, у меня больше это. Ну, у меня больше к этому в плане. Вот, ну, вот поэтому посмотри на это, то есть, больше к этому, вот значит оно, потому что у меня тоже там, в банкомате, я у меня сразу, понимаешь, вот там, и в банкомате, и там, кондуктор там не так, или кто-то не так, то есть, вот, всё, значит, оно пугает, что не по-твоему, ни то, ни твои ожидания в голове, и оно сразу пугает, и сразу такое раздражение, не по-моему. После того момента, которое связано с нет, я не могу сказать нет, но я другого, я не тоже жду нет, то есть, у меня получается, нет, я не всегда говорю нет людям, и через себя, просто не хочу, но сделаю, ну, надо сделать. Кто сказал надо? Кто сказал должен? Ну, это внутренняя, наверное, такое. Ну, это и мама транслировала, то есть, не нравится, но нужно заработать,

например, да, пусть неприятно. Я понимаю, что этот клиент, ну, была блаженная ситуация, есть сейчас клиентом, я чувствовал, да, не надо с ним работать, но не готов он принимать так, так вот, как я мыслил, а всё равно он вернется к тому, что на свою же колею и хочет вернуться, так оно и получилось. Так, понимаешь, это называется, ну, это говорит о чём, что когда мы расслабляемся, мы тогда верим себе, что если у меня приходит вот это, не надо работать с этим клиентом, то я говорю, ну, я тебя уважаю, но я не буду для тебя вкладом. Да, но тут момент такой, а ты всё-таки деньги-то зарабатывать надо, вот этот ещё такой. Вот смотри, когда деньги зарабатывать, когда я иду за своим сердцем, и когда я говорю, что пусть ко мне придут люди, для которых я буду вкладом, будут приходить те люди. Да, да, вот получилось так, ну, это была моя проверка, которую я не прошёл. Да, ну... Но почему не прошёл? Я её прошёл, потому что я осознал, что ещё, оно убедилось о том, что в таком формате там ничего критичного нет, но меня очень сильно бомбило, потому что я... Внутри меня происходили трансформации, но потом я принял их. Ну как? Ну как это? Не по-другому, а будет же лучше, и у меня внутри, я понимал, что это лучше, но там не было готовности к этому. Это как в готовность увидеть, ну, готовность по-другому посмотреть на мир, чтобы стать счастливее. Ну человек просто не готов, ему нужно пострадать, но здесь то же самое. Человек не готов на новые рельсы, а я пытаюсь ему причинить добро. За его деньги, он говорит, да, попробуем, давай, но он сделал шаг назад. Ну смотри, здесь тоже как бы два варианта, да? Вот один, когда я чувствую, что не надо с этим человеком работать, и я не работаю, один. А второй, что я хочу дать человеку, это я вижу вот так, вот так, и если человек не готов, я принимаю его не готовность. Вот, я принимаю его не готов, но у меня было чуть-чуть чувства вины, то, что я как бы взял деньги, думал, что сделаю за вот это, но я ему сделал, а он все равно вернул, ну как бы возвращается к тому, что он на свои шаблоны рельсы. Но я понимаю, что я свою работу-то сделал. Тогда чувства вины, о чем? Такое ощущение, что как будто я, вот, я прорабатывал этот момент, да, что чувство вины, я все сделал от себя, все возможное. Тогда о чем чувствую вины? Вот оттуда. Вина просто по факту, что я работал с ним. Не соответствую его ожиданиям? Да. Не, не это? Да. Так вот, понимаешь? Вот, то, что не соответствует его ожиданиям, не сделал так. Но ты возвращаешься каждый раз к себе, да, что, ну вот, мы разговариваем, алло, это вот так, вот так, ты к чему готов? Да, вот смотри, я вижу так и так. Но если человек не готов в твоём расширенном видении, да, ему сложно, он имеет на это право, за свои деньги имеет право, понимаешь? И все. И поэтому и ты принимаешь. Знаешь, вот, у меня же тоже здесь, ну, человек со второго сеанса ушел, или вот даже на грани, вот, когда на грани я вот с человеком работаю, и понимаешь, и вот, ну, вот секунду расслабься, и ты пройдёшь, отчет бежится, и не может пройти. И я внутри чувствую боль, но я не сделаю это за него. Понимаешь? Я не сделаю это за него, пока он сам не готов будет вот внутри себя и так пустить. И я чувствую эту боль, но я понимаю, ну, как ты вот там это сделаешь? Я могу быть рядом. Я могу тебя поддерживать в своей готовности, и я рядом и в твоей не готовности тоже. Да, но называется дойдет, когда дойдет. Но ты уважаешь и то, и другое. Да, вот, в этой ситуации, и у меня стало легче, да, я просто это принял. Меня отпустило, а так бывало такое, что я, как навязчивая идея, был такой, блин, и так, и так делать, и так сделать. А там презентация, то есть там не, что-то там говорит, но мне нужно было изучить, исследовать. Но ладно, но я понял, что когда я только пришел туда, когда я сказал, что я мое виднее такое, они такие, ну, давайте попробуем, но я это прочувствовал. Что, я вот, как, я чувствовал, что не будет так, как мое будет виднее никак. Вот в тот момент нужно было остановиться, искать, ребята, нет, давайте вам делать не буду, потому что вы не готовы. Все. И развернуться и уйти. То есть, ну, я имею в виду то, что я ничего личного, просто сейчас пока не готовы, да и давайте вам другого человека найду, которого поможет. Вот. Я просто понимаю, как я буду в такой ситуации, когда буду ощущать это, как я буду действовать. И для меня, да, мне нужно было, чтобы это понять, мне нужно было пройти через это. Да, так понимаешь, и ты, и это вот как раз такие жемчужинки, которые мы собираем, понимаешь, на ожерелье вот этот свой опыт, вот эти свои ощущения. Без этих ощущений ты не сможешь в другой раз это сделать. Понимаешь, и даже это можно наблюдать, что, ну блин, да, вот здесь я чувствовал, но пошел там на поводу, потому что деньги



нужны, потому что то-то, да, потому что это. Другой раз, когда у тебя приходит вот это пространство и приходит больше доверия к миру, я понимаю, что, да, не хочу себя придавать. Да? Да, я не хочу себя придавать. Я, ну, верю, что придут прилетели, для которых я буду вкладом. Понимаешь, я сколько денег слила, ну, вот в этом наставничестве. Вы третьи, третьи, понимаешь, там я заплатила, здесь заплатила, и я слила, потому что у меня дают задание, у меня тут такое поднималось, у меня тут такое ор и тут как раненый зверь металось. Я не хотела это делать задание, но, знаешь, как бы, у меня не было вот этого как бы контакта. Пошла что-то там, наставничество надо, вот в Краснодаре, там как бы человек под себя, я понимаю, что меня не чувствует вот как-то так. И я себе, окей, что я готова потерять, я готова сейчас ломать себя или я готова оставить деньги, понимаешь? И я, ну, вот раз, второй, третий, вижу сопротивление, я оставляла вот как там есть. То есть это вот такой опыт, понимаешь? И сейчас это, я говорю 3-й, то у меня отклик, что? Потому что я запрашивала, понимаешь что потребуется, чтобы вокруг меня были любящие люди, что потребуется, чтобы вокруг меня были понимающие любви. Что потребуется, чтобы ко мне пришли люди, которые прочувствуют меня, и помогут мне раскрыться, помогут мне проявиться, понимаешь? Понимаешь, потому что я хочу проявиться, быть собой из себя, из того, из своих ценностей, а не из того, чтобы как это будет звучать для других, как это для того, чтобы заработать деньги. Понимаешь, мне многие говорят, да не говори ты про боль. Зачем ты оболь? Когда я там на эти нитворкинги прихожу и начинаю говорить там, ну, больше рассказать, я говорю, это работа с болью. Мне говорят, зачем ты говоришь про боль? Ты людей пугаешь. Но как я не могу говорить про боль, потому что боль здесь основа, здесь это работа с болью, боль нужно идти. Ну, никуда от этого не денешься. Поэтому, когда человек слышит там про боль, у него уже есть выбор идти или не идти. Готовность есть тут или нет? Зачем я буду об этом не говорить, потому что для меня потом сложно это. Когда человек здесь сопротивляется и не хочет в это идти, ты открывай любой страниц. Потому что это основа работы с той болью, которую мы носим внутри себя. Вот, помнишь, поэтому, ну, и эти бусинки, которые без этого опыта, ну, не приходят. И, понимаешь, это всегда на грани весов, на чаши весов, что я готов потерять там. Чем я готов, вот, куда сделать свой выбор. И вначале, да, вот, я там иду из-за денег, да, а потом я уже прихожу к тому, что, ну, все, я, ну, я иду из себя, я знаю, что деньги придут, я знаю, что придет тот человек, я знаю, что придет другая ситуация. И, наоборот, бывает, знаешь, когда ты вот идешь за собой, когда ты здесь откажешь, бамс какой-то другой звонок и приходит другой человек, для которого ты можешь быть вкладом. Я просто сейчас это, это как позиционирование, то, чтобы уже завтра можно было там использовать. Нет, мы завтра, кстати, у нас в 6 часов поезд, мы не получится на завтра, поехали. Я помогаю там раскрыться через проживание более, через осознанное проживание более, помогаю выйти на уровень. Здесь просто понять, какая целевая аудитория, она же предпринимает, кто целевая аудитория. То есть, а что для них нужно? Для них нужно, чтобы они смогли больше заработать, чтобы они могли раскрыться для того, чтобы вот это им дать при помощи того инструмента, который вы делаете, но вы помогаете, вы же не отпускаете человека с болью. Нет. Вы проходите вместе с ним. Смотри, да, боль, она вот здесь в моменте проживается. И за болью следует удовольствие. То есть, что такое исцеление? Исцеление это глубокое расслабление внутри себя. Понимаешь, то есть не лечение, а исцеление. Вот, посмотри, сейчас еще на меня. То есть, это глубокое расслабление, когда вот эти у нас нейроны начинают вот это не прорабатывается, не расцет новое. Когда у нас происходит вот это соединение. И это происходит в глубоком, глубоком расслаблении. То есть, понимаешь, даже если в процессе было больно, там вот с каждым сеансом человек расслабляется все больше и больше, и падает такую глубину, что у меня один клиент однажды возвращался 40 минут. То есть, я его не трогала 40 минут. Он куда-то провалился в какой-то космос, но никого не было за ним. Я думаю, пока проснется, когда проснется. То есть, вот в этой боли происходит отпускание. Я говорю, это не терпение боли. Понимаешь, но просто кто готов туда идти, тот, кто со мной борется, вот я у меня тоже был опыт. Понимаешь, то есть, кто-то уходил сам, а кому-то я говорила, нет, я не могу для вас быть вкладом. Потому что, когда человек не готов, то есть, его вот эта вот борьба, то есть, он

настолько, он живет в этой боли, он живет в этом насилии, он настолько привык бороться, понимаешь, что он не может открыться этой боли. То есть, и тогда я его расслабляю, да, я ему говорю, дыши, а он внутри сопротивляется. То есть, понимаешь, я его расслабляю, там человек показал, хрен, я тебе сдамся, да, и тогда я как насильник выступаю, и тогда, ну, нет результата. И я, когда это чувствую, я человека говорю, я не могу для вас быть вкладом, но человек не готов открываться. И это там после второго, третьего сеанса, это уже видно становится. Поэтому у меня было так вот и в Киеве с мужчиной с одним, и вот в Москве с девочкой, что, ну, не готова. То есть, ее боль, ну, вернее, сопротивление боли было сильнее, чем страх посмотреть, что за этим стоит, что эту боль создаёт, понимаешь. Поэтому вот такая вот грань. Еще придет у меня. Да. И вот, знаешь, еще что такое расслабление, это вот ключ к осознанности. Только в расслабленном состоянии мы можем осознавать. Вот в этом же напряженном состоянии мы ничего не осознаем. Поэтому все вот эти тренинги, все эти ретриты, все эти практики, что они дают? Они дают расслабление, да, вот. То есть, и, ну, и ошейся, да, что они дают расслабление, потому что там направляют наше внимание и в тело, и в чувство, и вот этого наблюдателя, что происходит в теле. То есть расслабление — это ключ к осознанности. Только в осознанном состоянии мы можем чувствовать расслабление. И тело, то есть тоже, понимаешь, это и в аксессии есть, только там другими словами, да, вот, ну, и я через тело, что именно телом мы получаем жизнь, понимаешь, именно телом мы получаем столько, сколько мы можем пропустить, пропускная наша способность. То есть, если здесь вот так, мы вот так зажаты, да, и боимся открываться, боимся сказать нет, то есть, да, мы столько и получаем, то есть, сколько у нас здесь барьеру. А когда человек открыт, да, ну, алё, деньги, отношения, чужое нет, но нет и нет, да, там. Ну, понимаешь, когда у нас здесь нет крючка, то оно прошло, сквозь нас, а не зацепило. А когда у нас есть здесь программа, там, боюсь, там, быть плохой, да, и вот сказал, там, или кто-то сказал, дура, всё, всё, да, сутками буду ходить и думать, почему он так сказал, почему он сказал вот это, и вот всё, я там не нужна, я там такая, всё, там жизни нет, там происходит. Поэтому, ну, и я тебе сейчас вот в нашем, в нашем чате, да, я там блог как раз скинула про боль, и это то, что, ну, я хочу об этом говорить, что это работа через боль, и там, ну, слова оша, почему нужно идти в боль. Оша очень красиво, понимаешь, очень красиво об этих вещах говорит. Он говорит, что вам нужен великий катарсис, чтобы освободить тело от напряжения, чтобы энергия начала течь, чтобы жизнь в теле начала течь, потому что в этом состоянии жизни нет, в этом состоянии, вот, мы идём как, ну, как зомби, сказались, реагировал, или закрылся, промолчал, там нет жизни, и там, ну, вот, оно тело напряжено. У меня хорошая метафора, я помню, Дашкиф рассказывал, для того, чтобы встать вот в этом состоянии, находясь в этом состоянии, металлическому проду, чтобы встать в это состояние, мало, чтобы его вот сюда, надо, чтобы его загнули вот сюда, и тогда он вот сюда встанет. То же самое, когда мы настраиваем гитару, надо сначала её натянуть очень сильно, потом ослабить, и тогда мы почувствуем тот момент, когда мы попадём в сервисерединное состояние. И поэтому здесь то же самое, для того, чтобы прочувствовать вот этот ресурс, можно, ну, больше, ну, так тоже можно из этого формации подумать. Да, это вот, смотри, то, что о чём ты говоришь, вот тип страха, у него есть маятник, то есть, когда прилетает ситуация, он или пугается, и подстраивается, прогибается, или если у него защита сильная, он начинает нападать и предъявлять претензии. Это то, чём ты говоришь, это как тип гнила, да, и предъявлять претензии. Вот когда сказали тебе можно, они начинают защищаться, ты, ты, ты, ты, и вот они становятся давящими такими тоже продавливающими в своей вот упёртости, в своей правоте, и это всё равно защита. То есть вот просто здесь они прогибались, а тут сказали можно, и они стали из-за своей гнева выражать на другого, но это не оно. Оно вот тут, в середине, как я могу сказать, нет из любви, не из защиты, не из страха, а как я могу это сказать из любви, но просто, когда люди долгое время не могли это делать, и вот они расслабляются, и этот гнев поднимается, и они начинают это говорить, оно начинает звенеть, потому что они никогда не делали, а тут они уже не могут по-старому, но по-новому они говорят это с напряжением, и тогда другому, как бы отчёты, ну такой напряжён, или что-то излишья, что-то тут, но это вот этап, который ему нужно пройти, то есть поначалу это будет

через усилие, через вот это вот сказать маме, нет, и пойти на свидание. Тут звенит всё, но мама придёт завтра, да, оно звенит, оно страшно, что я сейчас скажу, нет, меня отвергнут, меня не будут любить, и оно такое напряжённое, и когда я уже и в этом расслабился раз, второй, третий, четвёртый, пятый, десятый, двадцать пятый, когда же могу говорить, нет здесь, тогда я могу это сказать из расслабления, из любви, знаешь, но мне это не устраивает, но я не буду это делать, но это не мой подход там, или что-то такое, то есть вот этот срединный баланс, то есть когда мы там попробовали, там попробовали, тогда мы перешли в середину, возможно, что это, ну вот про это, понимаешь, когда и туда качнуло, и туда, и туда, и тогда. Я это мило буду про боль, для того, чтобы почувствовать этот, нужно почувствовать максимальное состояние, а более тогда мы вернёмся в наше нужное состояние, так оно и про боль так же, оно же и здесь больно, и так больно, потому что или больно, или страшно, оно всё равно, да, там, оно так и есть, и только потом мы можем прийти вот в этот баланс, но это не сразу, это не сразу, вот понимаешь, ну, на это нужно время, у каждого вот оно своё, потому что здесь долгое было время, там я сама, и вдруг там начать просить, или там что-то такое, это тоже больно, или там начать говорить, знаешь, что мужу, что мне это не устраивает, это вот как вот, знаешь, пара у меня, да, то есть, ну, вначале она пришла на три, а потом одиннадцать сделали, потому что, да, он будет, ну что тебе меняться, а муж сказал, что ему нравится, что я начала говорить, понимаешь, что нравится, что не нравится, что устраивает, что не устраивает, да, что пусть ему это хоть тоже и не нравится, но хотя бы что-то стало понятно. титму, то же sozusagen ты сразу – ты говори – то было у меня угодиничество одновременно по началу наших отношений, а я такой вот, да, сначала угодиничество, а потом могу себя проявиться, когда мне надоеет, но там у нас по-другому было. Так вот, понимаешь, какая разница по чём, да, какая разница, в чём, по чём, с какой стороны, но когда я раз себя предаю и не говорю об этом, там промолчал, чтобы быть хорошим, тут промолчал, третий промолчал, понимаешь, и когда оно накапливается, и тогда, пом, или хочу отомстить, или хочу как-то сделать больно, потому что уже всё, вот здесь крышка тянька. И тогда я раню другого человека, или даже этого человека же начинаю ненавидеть, потому что там боюсь сам сказать, понимаешь, и вот это про это. И как раз вот задача научиться говорить, да, говорить, вот давай договоримся, что то, что не нравится, сразу об этом говорить, не через 10 дней, сразу. Ну, или просто если, знаешь, но бывают, когда состояние вот такое, что «Алло, стоп, я сейчас не могу говорить, давай поговорим об этом позже». И когда внутри успокоился, потому что когда эмоционально есть заряд, то всё равно там будет реакция. И просто в этом эмоциональном заряде успокоиться, помедитировать, да, а потом сказать «Давай поговорим». Ну вот, вот это вот это вот это меня ранит, вот это вот это, с этим я не согласен, мне это обижает. Ну, пожалуйста, не делает так. Да, то есть, ну вот, из любви. То есть, когда эту энергию высвободил, когда этот заряд высвободил, у нас, ну вот, воши там, в этих динамиках, да. Ну, часто же пары там приезжают, и на практиках они, как дело, там поднимаются. А когда можешь и жена приезжает, ну там уже, оп, у того свои программы, свои вурдов, то есть свои программы, и тут они встречаются, ааааа, огонь. И, ну типа, им там рекомендация была, говорит, вы не друг друга это высказываете. А идите на динамику, то есть, делайте динамику, вот это в динамике проживайте, а мужу там скажите, я тебе посвятилась сегодня динамику. То есть, понимаешь, и придите, и разговаривайте, что и как. То есть, и я, например, ну так же, знаешь, ещё, ну, когда начинала, ну ещё начинала эти практики, начинала эта осознанность, ну, приходить, да. Оно же, когда поднимается что-то, понимаешь, ты не можешь сразу этим управлять. И, например, вот какой-то звонок, да, если он меня заставлял дома, вот звонок, и мне там что-то говорят в трубке. И я понимаю, что у меня здесь поднимается, но я ещё не могу по-новому, то есть, я без напряжения не могу. То есть, вот там, что говорят, у меня растёт сопротивление, но хочется просто защищаться из вот этого нападения, ещё нет, как сказать, в моменте, понимаешь. Ещё не было вот этого ресурса, да. И я такая чувствую вот это всё. Я говорю, перезвоню через 10 минут, ок, ок. Кладу трубку, иду в комнату, беру подушку. Вот это... То, что поднимается. То есть, да, то, с чем я не справляюсь вот с этим сопротивлением. Я вот это... Я давала этой энергией выйти, и потом садилась, оп, спокойно. Потому что то, что у нас

поднимается, реакции, и они первичны, они на... То есть, когда ещё нет этого пространства, они нас имеют, да. И вот это... Всё, эту энергию высвободил, и всё. Села, устаканилась, и потом звонил, говорю, на чём мы остановились, давай продолжим. И у меня появился вот этот, появлялся этот ресурс, разговаривать, договариваться, искать эти точки соприкосновения, что мы можем сделать. То есть, не бодаться, не спорить из-за щит, а уже как-то отдавай вот так, вот так, вот так посмотрим. И оно потом приходило всё больше и больше вот с этим. И поэтому, ну, Оша там, многие, вот за что люблю, что многие активные медитации у него. То есть, медитации с телом, медитации на катарсию, да. И я когда исследовала, но стала телом заниматься, мне было интересно, что Оша говорит про тело. И, ну, находилось в те, что, ну, он говорил, что люди не могут западные сидеть и сразу медицировать. Они не могут войти в медитацию, потому что вот этот панцирь тела, восточно, не более расслабленный. Они про им, да, они, вон, принимающие, то есть, они в медитациях. А западным нужна терапия, потому что они вот такие. И поэтому им нужно вот много этой работы с телом, чтобы высвободить тело и потом упасть в это расслабление, упасть в это единение. А так у них тут, тут, тут, тут, тут. И у него все вот эти медитации, Ошевские, да, активные медитации. Они направлены на то, что вот эти четыре стадии, это подготовка к медитации. И только последние 15 минут, это и есть медитация, когда ты проваливаешься в тишину, когда в тишину. А первое — это вот высвобождение всего этого. И когда ты это высвободил и приходишь с этим расслаблением и такое погружение в космос. И поэтому вот я очень, знаешь, очень много находила ответа у Оши. Прямо такими классными это словами говорить, что вот по-другому не придумаешь. Настолько вот это ясно доступно. Вот, я там тебя скинула. Да, я вижу, да, хорошо. Блок такой про боль, что вот, знаешь, как бы вот из-за этого. Потому что люди не понимают то, что мы носим в себе вот эту боль. Не понимают, вот этот страх не делает больно. А то, что ты носишь эту боль в себе. Я готов. Готов? Нет, конечно, но на этот момент надо. Знаешь, сиди, не сиди, а начинать-то надо. Да, да, да.