





# Оглавление

---

<b>Начало приключения</b>	<b>6</b>
<b>Готовимся к приключению</b>	<b>11</b>
<b>Часть 1. Зима: в пещере</b>	<b>41</b>
<i>Зима: инструменты алхимика</i>	<i>61</i>
<b>Часть 2. Весна: сияющее солнце</b>	<b>101</b>
<i>Весна: инструменты алхимика</i>	<i>129</i>
<b>Часть 3. Лето: бег с волками</b>	<b>161</b>
<i>Лето: инструменты алхимика</i>	<i>185</i>
<b>Часть 4. Осень: угасающий свет</b>	<b>205</b>
<i>Осень: инструменты алхимика</i>	<i>227</i>
<b>Пройден полный круг</b>	<b>251</b>
<b>Чакры. Руководство</b>	<b>257</b>
<b>Кристаллы</b>	<b>273</b>
<b>Глоссарий</b>	<b>301</b>
<b>Об авторе и дизайнере</b>	<b>304</b>

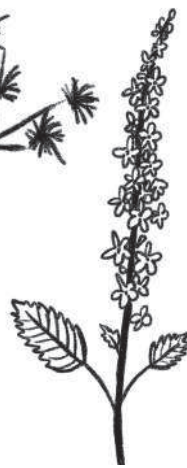


НАЧАЛО



приключения

---



## ***Книга «Сезоны души» была и будет моим приключением.***

После многих лет экспериментов и наблюдений за собой я поняла, что уникальный подход, изложенный в этой книге, невероятно поддерживает меня и помогает придерживаться собственного пути и ритма в хаосе и сиянии жизни. Он помог мне создать то, что я назвала «местом моей души», заново определить (и переопределить еще раз!) мои личные склонности и двинуться вперед, ощущая вкус и красоту жизни!

Лет десять назад я осознала, что хорошо знакомые мне внутренние ощущения удивительно соответствовали тому, что происходило вокруг меня. Из любопытства я стала отслеживать и сравнивать события и чувства, чтобы лучше понять свою жизнь и духовную сущность. Тогда я отчетливо осознала, что во мне и в жизни происходит что-то глубоко таинственное и восхитительно волшебное.

Я ощущала нарастающее давление внутри, толкающее в цикл напряжения, раздражения и депрессии. Моя жизнь казалась клеткой, а представления о себе и своей духовной сущности держали словно капкан. Чувства эти были знакомыми, они сопровождали меня с детства. Я старалась не обращать внимания на эти неотступные и настойчивые ощущения, не зная, что с ними делать. Я улыбалась и продолжала идти, думая, что только так могу вписаться в жизнь и прожить ее.

## ***Из того, что я видела, я сделала вывод, что так живут все!***

Но моя душа не сдавалась: она дергала и будоражила меня, чтобы я обратила на нее внимание. Однажды, как гром среди ясного неба, на меня обрушилось осознание. Во мне и моей жизни повторялся один и тот же отчетливый узор. Я словно проснулась и увидела Землю, на которой сменяются времена года, и услышала фразу: «Цикл роста».

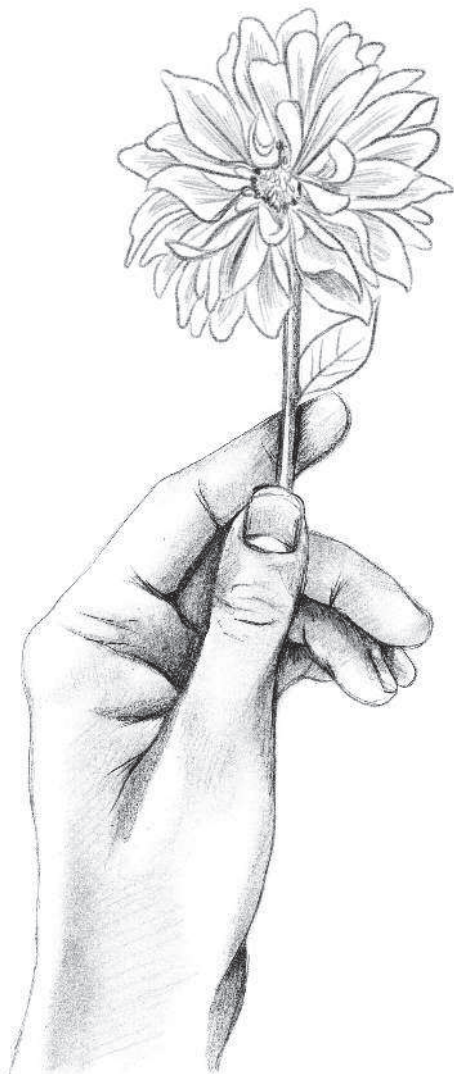
С того момента все четыре сезона сменились уже трижды, и я была в полном восторге! Я заметила, что у каждого времени года были свои яркие особенности и повторяющиеся мотивы. Я все лучше понимала свою связь с каждым сезоном, а также обретала инструменты, которые помогали (а иногда и не помогали) преодолевать удивительные долины времени.

С тех пор я начала записывать все мои времена года: зиму, весну, лето и осень. Их явные и неизменные свойства помогли мне обнаружить собственные склонности, создать стабильность и укрепить доверие к себе. Даже в самую холодную и тяжелую зиму я чувствовала движение, рождение и рост.

Теперь я знаю, что в хаосе всегда есть порядок, а в порядке — хаос. В этом заключаются суть и радость жизни!

По мере того, как я осознанно и с интересом изучала свои времена года, совершая круг за кругом, вновь и вновь завершая следующий цикл роста, мне все больше раскрывалась истина моей души, яснее становилось мое предназначение. День за днем я приобретала все большую уверенность в себе и терпение по отношению к себе самой. Мне помогало чувство неустанности, которое поднималось из глубин моей души. Нужно было осознанно присутствовать в каждом времени года и быть достаточно храброй, чтобы следовать внутренним порывам к действию. Я следовала собственному естественному ритму, и путь предо мной становился все ясней. Я чувствовала, что постепенно обретаю себя, и невыносимое внутреннее напряжение превратилось в радость и восторженное ожидание будущего.

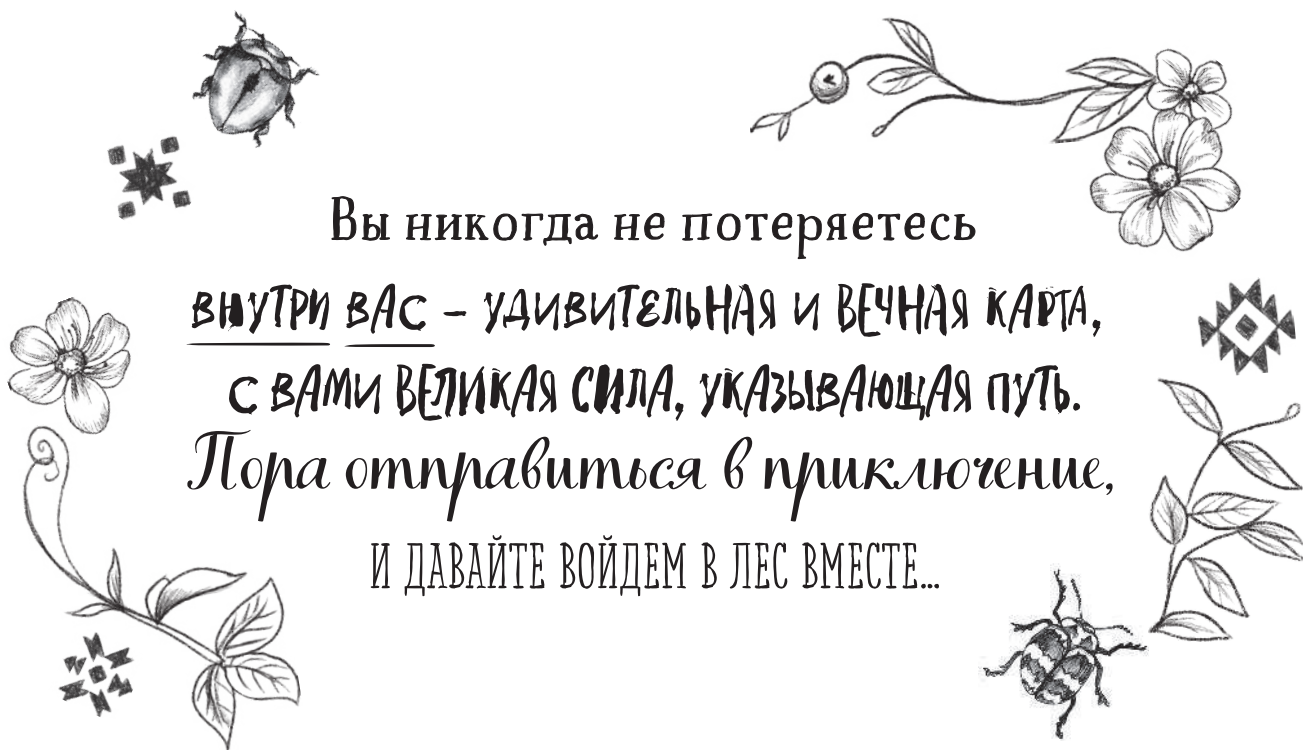
Перебрав множество своих заметок (написанных от руки ужасным почерком), я стала предлагать этот подход своим клиентам. Под моим руководством они постепенно исследовали личные времена года и знакомились с прошлыми циклами своей жизни. Я радовалась каждый раз, когда лицо клиента озаряла догадка, исчезала паника и новое понимание пускало корни. Погружаясь глубже, они, как и я, совершали открытия о себе и о своем окружении.



Эта книга поможет нажать вашу внутреннюю кнопку перезагрузки, глубоко изучить, кто вы есть. Вы будете смеяться и плакать, переживете боль, чтобы разорвать цепи и узнать, в какой точке жизни сейчас находитесь. Вы откроете собственную магию — и она поразит вас. Постепенно вы осознаете свое жизненное предназначение и начнете следовать ему, позволяя раскручиваться и развертываться вовне. Со мной произошло именно это.

Мое приключение только начинается. Но я уже точно знаю, что если продолжу осознанно исследовать и изучать свою сущность, в ритме с моими временами года и циклами, жизнь будет прекрасна. Я откроюсь миру и буду искренне служить ему, получая от этого огромное удовольствие. И вы, дорогой читатель, присоединитесь ко мне.

На этих страницах вы обретете покой, гармонию, получите подтверждения своим догадкам и найдете радость. Знайте, что все сезоны по-своему хороши. У каждого времени года есть свой смысл, и каждый новый цикл отличается от предыдущего.



Вы никогда не потеряетесь  
ВНУТРИ ВАС – УДИВИТЕЛЬНАЯ И ВЕЧНАЯ КАРТА,  
С ВАМИ ВЕЛИКАЯ СИЛА, УКАЗЫВАЮЩАЯ ПУТЬ.  
Пора отправиться в приключение,  
И ДАВАЙТЕ ВОЙДЕМ В ЛЕС ВМЕСТЕ...

# Прежде чем начать

- ✿ В этой книге нет ничего такого, чего вы бы не знали. Доверьтесь тому, что отзывается в вашей душе и обращает на себя внимание, а остальным можно пока пренебречь.
- ⇒ Я доверяю своему «я», способности справляться с трудностями и исцеляться, но признаю, что иногда весьма полезно прибегать к помощи профессионала-психотерапевта. Если вам нужна дополнительная поддержка, пожалуйста, не стесняйтесь обращаться к специалистам-психологам, консультантам и массажистам. Мы все взаимосвязаны, и целительский труд, который вы совершаете, поддерживает, улучшает и меняет коллективное сознание. Работа с профессионалом никогда не бывает односторонней. Вы помогаете друг другу расти и углублять опыт.
- ☪ Ваш мир можете изменить только вы. Не эта книга. Не другой человек. Только вы. Если то, что вы делали до сих пор, не помогло, внимательно изучите себя и свою жизнь, чтобы попробовать что-нибудь новенькое.
- ✍ Помните, что именно Вы создаете правила своей жизни! Если потребуется — взбунтуйтесь.
- ✿ Устройте себе захватывающее приключение! Напишите свою историю! Прыгайте, бегайте, любите и смейтесь!



# Готовимся к приключению

## *Термины и методики, использующиеся в этой книге*

Это руководство напоминает книгу-игру «Выбери себе приключение». Каждое время года меняет ваш внутренний ландшафт, а также дает подсказки, инструменты и советы, чтобы показать, в какой точке цикла роста вы находитесь. Книга будет сопровождать вас в течение каждой фазы и каждого сезона, и в вашем приключении она станет маленькой дорожной картой.

Я невероятно радуюсь каждый раз, когда мои клиенты обретают ясность и покой, найдя свое место в цикле. С этой точки они растут и встречают сложные задачи с достоинством, отвагой и уверенностью, а душа помогает им строить жизнь, наполненную силой и гармонией. Как только вы поймете, в каком месте цикла находится ваша Суть, тревога схлынет. Вы воссоединитесь с ней и будете радоваться жизни, понимая, что...

### ***и это тоже пройдет.***

Вы не обязаны читать всю книгу по порядку от корки до корки. Возможно, вас привлекает одно время года, и если так, то с него и начните. Наслаждайтесь тем, что делаете, и переходите к другим главам, когда они позовут. Это ваше приключение — возьмите его в свои руки!

### **В путешествии с этой книгой вы исследуете:**

- ☞ Каждое время года и его отличительные черты.
- ☞ Высший смысл каждого времени года.
- ☞ Отчетливые фазы или этапы внутри сезонов, чтобы знать, чего ждать, если хлещет снежный буран, или солнце ласково касается теплом, или ветер перемен играет в волосах.
- ☞ Инструменты алхимика — набор действий, благодаря которым вы всегда будете знать, где север.





## ИНСТРУМЕНТЫ АЛХИМИКА

Каждое время года дарит алхимику (то есть вам) полезные инструменты. Пусть вы и не трансмутируете металлы, но каждый миг преображаете жизнь (свою жизнь!). Инструменты (действия и задачи) помогут вам пройти цикл роста в том времени года, в котором вы находитесь.

- ➔ **Энергетический слой:** физический, интеллектуальный, эмоциональный, духовный. Узнайте, что происходит в ваших энергетических слоях (наверняка вам станет легче, и радостное «да!» слетит с губ).
- 🍃 **Чакры.** Подсказки и помощь в понимании того, как действует ваша энергетическая система и как поддержать свое «я» на энергетическом уровне.
- 🍃 **Магия минералов.** Самостоятельное приготовление минеральных и масляных растворов.
- 🍃 **Беседы с командой души.** Вопросы, которые подготовят вас к разговору или принятию образов от команды архетипов души. Можете попробовать автоматическое письмо или просто посидеть в тишине и поразмышлять в обществе команды.
- 🍃 А еще можно попробовать вести дневник, писать письма, упражняться в энергетических техниках, благословлять, обрывать лишние связи, визуализировать и многое другое!

ЧИТАЙТЕ ЭТУ КНИГУ,  
СКОльзя ОТ ОДНОГО ВРЕМЕНИ ГОДА  
И ЦИКЛА К ДРУГОМУ.  
ПУСТЬ ЕЕ СТРАНИЦЫ ПОМНУТСЯ,  
ИСТРЕПЛЮТСЯ И БУДУТ ЗАЛИТЫ ЧАЕМ. ☕







# Человеческое и духовное «я»




## ДУХОВНОЕ «Я»

Духовное «я» — это мощное сознание, исполненное света, которое есть Божественный источник. Духовное «я» любит и уважает человеческое «я», с добротой и пониманием относится к его пути и решениям. Оно никогда не станет влиять или принуждать человеческое «я», если оно противится этому или не предназначено для такого влияния. Человеческая душа еще до своего воплощения в теле и трехмерном сознании запрограммирована на спонтанный сдвиг, необходимый для ее развития. Обычно он происходит после какого-то важного события и помогает человеческому «я» гармонично расти.


Духовное «я» целостно и обладает доступом к источнику беспредельных знаний обо всем на свете, помнит все жизни, прожитые человеческим «я», потому что участвовало в них и обретало опыт.

Духовное «я» стремится испытывать ощущения и расширяться посредством человеческого сознания. Здесь душа работает над собой на тонком уровне, постепенно продвигаясь к более высоким вибрациям. Этим она пробуждает человеческое «я», помогает ему осознать свою душу и направить его к осознанности и гармонии — по сути, ведет домой.



## ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ «Я»

Посредством человеческого «я» душа обретает способ выражения вселенского сознания. У человеческого «я» есть собственные действующие системы: эго, чакры, большая энергетическая система, а также физическое, интеллектуальное и эмоциональное программирование, необходимые для обеспечения базовых потребностей. Базовые потребности зависят от культуры. Они мотивируют, влияют и воздействуют на поведение, связанное с системой чакр и энергетическими оболочками челове-



ского «я». Энергетические аспекты человеческого «я» пересекаются с духовным «я», а также с любыми кармическими или личными договоренностями и союзами, которые человек некогда заключил или на которые согласился. Все это создает возможности для исцеления и роста, улучшает вибрации человеческого «я» и приводит его к гармонии с душой, что помогает ему многое вспомнить. С этой точки человеческое «я» начинает пробуждать в себе осознанность и восстанавливать связь со своим духовным «я» и божественным источником.

Получив доступ к своему духовному «я», вы подключаетесь к расширенному сознанию своей души и единой связи с Истоком. Это дарит вам ощущение легкости и покоя, обостряет интуицию, дает прилив жизненной энергии, и вы с восторгом ощутите, что воплощаете высшие аспекты себя.

Помните, что это зависит от вашего решения. Во-первых, человеческое «я» должно желать того, что так щедро готово даровать духовное «я»: мудрость, советы, наставления и прозорливость. А когда человеческое «я» сравнивается в осознанности с духовным «я», человек вновь должен выбирать, будет ли он воплощать новую истину и жить по ней или откажется и продолжит следовать прежним схемам.

Мы по сути являемся сгустками света, исходим из одного источника и потому все взаимосвязаны. Когда один человек преодолевает внутренний блок или проблему, или его сознание переходит на другой уровень, гармонизируя человеческое и духовное «я», все коллективное сознание достигает более совершенных вибраций. На еще более высоком уровне это изменение сознания меняет и многочисленные измерения.

Когда человеческое и духовное «я» восстанавливают все больше воспоминаний, восприятие жизни радикально меняется. Человек все сильнее ощущает связь со всем живым: в нем оживает взаимосвязь с другими людьми, животными, растениями, природой, планетой, Солнечной системой и нынешней структурой общего сознания. Человеческое «я» постепенно осознает, что оно — часть целого, а целое является его собственной частью.



## КТО ВЫ И КАКОВЫ ВАШИ НЕПОВТОРИМЫЕ ВИБРАЦИИ

Вы — прекрасное сплетение вибраций. Они — источник, из которого вы черпаете информацию, которым живете и выражением которого являетесь.

Вот почему вы столько всего умеете и знаете и интересуетесь одними темами, а не другими.

Сочетание вибраций, особенно тех, которыми вы пользуетесь чаще всего, исходит от вас в окружающий мир. Ваши индивидуальные энергии — это костяк смысла вашей души. Когда вы принимаете, используете и поддерживаете в себе то, что любите и умеете, ваша самооценка улучшается.

*Ваша истинная суть* **ЗАСИЯЕТ**  
*и на этот свет откликнутся*  
*путь, жизнь и возможности*

Когда вы настраиваетесь на свое «я» и полностью себя принимаете, ваша сущность становится сильнее и гармоничнее, что, в свою очередь, меняет сознание. Постепенно вы начнете иначе видеть себя и мир. Вы ощутите желание жить по-другому, интуитивно и энергетически вдохновляться и получать наставления от внутреннего источника. Вы будете расти, ваше сознание — расширяться, и жизнь станет истинным выражением вибраций, присущих только вам.

*Это настоящее волшебство, правда?*

Принимать и знать себя — непросто. Жизнь дарит нам удивительную возможность увидеть и ощутить ее во всем разнообразии и контрастах, чтобы мы научились самопознанию. Это неизбежная часть огромного мира и вашего пути.

Готовимся к приключению