

Благодарности

Сердечно благодарю мою любимую жену Ольгу Кройтор, продюсера школы регрессий Дмитрия Чеклецова, команду наставников школы: Лесю Олеговну, Савелия Дементьева, Ирину Гебриаль, Анну Селиванову, Алексея Ведмеденко, Елену Карпову, Алексея Печуркина, а также всех моих студентов и выпускников, решивших однажды рискнуть и погрузиться в самую глубину своей памяти!

Алексей Кройтор

От всей души благодарю мою семью за поддержку, любовь и вдохновение, а именно: Курамшиных Таслию Усмановну и Хакима Закуановича, Анвара, Альбину, Амира и Анора. Особо хотелось бы отметить людей, повлиявших на моё формирование как личности и профессионала — Игоря Карелина и Тимура Гагина. Также хотелось бы выразить признательность Якуповой Неле Вахитовне, Петрову Андрею, Гузенко Наталии, Мансуровой Юлии, Николаевой Айне, Самохваловой Елизавете, Каргаеву Денису, Зинуровым Ильдару и Ай-

гуль, Каюмовой Гузель , Филатовой Лидии Ивановне, Шаймардановой Марьям Харасовне, Спеле Владимиру Ивановичу и многим другим!

Алиса Курамшина

От авторов

Первое, с чем нужно определиться, дорогие читатели, так это то, с какой целью вы приобрели эту книгу и для чего хотите использовать регрессии в прошлые жизни. Мы, конечно, это вряд ли узнаем (если только вы не напишете отзыв о книге со ссылкой на нас*), но это важно для вас самих: намерение формирует результат!

Так что мысленно сформулируйте, а ещё лучше — запишите свою цель перед прочтением этой книги. Цель может быть какой угодно: «самосовершенствование», «убрать денежный блок», «освоить новый навык» и т. д. Все подобные запросы вполне относятся к теме книги — регрессиям.

Может ли оказаться так, что актуальный для вас запрос находится не в рамках прошлых жизней? Конечно. Например, как мы считаем, тяга к курению появляется по причинам, нахо-

* Нас, Алексея Кройтора и Алису Курамшину, легко найти в соцсетях, благо наших тёзок не так уж много.

дящимся в текущей жизни. Но вот причины причин...

Покажем на примере. У одной клиентки была зависимость от сладкого. Мы с ней поработали шесть сессий. Хотя она и обладает талантом ясновидения и запросто летает по своим прошлым жизням, проблема никуда не девалась. После пятой сессии её немного отпустило, она перестала заедать, но тяга оставалась. Тогда Алексей спросил у нее: «Слушай, мы с тобой на пятой сессии упёрлись в чувство любви. Ты сказала, что любовь тебе в этой жизни больше не нужна. Есть ощущение, что ты не до конца честна. Готова погрузиться в эту тему?». Она ответила: «Да, готова». И только тогда мы с ней сумели разобраться. Теперь она пишет, что от одного только вида сладкого её начинает подташнивать: оно кажется ей приторным.

В этой книге мы предложим вам различные практики. Их лучше выполнять в спокойной атмосфере, в помещении, где вы одни и никто вас не побеспокоит. Иногда спрашивают об алкоголе и курении. Мы рекомендуем со всем этим завязать (можно предварительно проработать). Но если вам очень сложно бросить, постарайтесь хотя бы за час до практик не курить. Тем более не надо заниматься никакими практиками в изменённом состоянии сознания. Это касается и медикаментов: если вы принимаете препара-

ты, особенно седативные, то, конечно, рассчитывать на результат не следует.

Существует два принципиально разных подхода к обучению: восточный и западный. Мы с вами — дети западной школы, которая учит, что человеку нужно выдать домашнее задание и сказать: «Повторяй шаг в шаг», — и тогда он достигнет успеха. Согласно восточному же подходу, никого ничему обучить нельзя — можно только научиться.

На примере плавания: в западной школе сначала на суше расскажут, как правильно двигать руками и ногами, а воды в бассейн нальют, когда всё станет получаться. Педагог же восточной школы бросит ученика в воду, даст побарахтаться, и потом вытащит на сушу. Если надо — повторит, и так до тех пор, пока тот сам не выберется.

Мы считаем, что истина, как всегда, посередине. Многие занятия и задания могут быть вам поначалу не до конца понятны. Могут быть какие-то сомнения, переживания, неуверенность в себе. Возможно, вы будете спрашивать себя: «Смогу ли я?», «А у меня получится?», «Всё ли я делаю верно?» Однако ваша единственная задача — начать применять техники, которые мы даём, начать пробовать, а в процессе нарабатывать свой собственный опыт... Поэтому мы призываем практиковаться по ходу чтения книги.

Настоятельно рекомендуем читать эту книгу с маркерами для текста в руках или хотя бы простым карандашом. В этой книге можно и нужно рисовать и делать пометки! Выделяйте главное, интересное, ставьте знаки вопроса и, если нужно, пишите нам, чтобы получить ответы*. Если вдруг так случится, что мы выпустим ещё и аудиокнигу, то, слушая её, совершайте какие-то механические действия, которые не вызывают у вас эмоционального отклика. Так вам будет проще запоминать и понимать информацию. Лепите что-то, вяжите, рисуйте, но найдитесь здесь и сейчас. Подберите занятие, которое вас не увлечёт и не переключит ваше внимание на себя, а послужит фоном. Самые продвинутые могут делать опорные конспекты.

Ещё один полезный совет, который позволит вам продвинуться в обучении и сэкономить деньги: читайте нашу книгу вдвоём или даже бóльшим количеством людей.

В чём смысл работы вдвоём? Вкратце: транс связан с уменьшением активности логического мышления. Чем глубже вы в транс, тем меньше работает ваша логика. Если же в транс вы начнёте активно использовать логическое мышление, то очень быстро вернётесь в обычное состояние сознания.

* alekseykroytor@gmail.com, alisa@kuramshina.ru

В транс человек погружается самостоятельно.

Второй человек нужен вам, чтобы вы могли с кем-то разговаривать в процессе погружения. Никаких внушений, никакой магии — исключительно работа с самим собой и поддержка другого человека. Такая работа прекрасна тем, что ваше бессознательное само знает, куда вам нужно вырुлить. Знает оно лучше вас и лучше любого специалиста.

Мы также хотим дать подсказку по выбору второго человека! Если вы чувствуете, что у вас, например, сложности в отношениях с отцом, постарайтесь выбирать себе в пару людей с такой же проблемой. Практика показывает, что ваша проблема решается тем быстрее, чем большему количеству людей вы помогли. Эта практика называется «Кармический менеджмент» (про него отдельно).

Полезного чтения!

ГЛАВА 1

**Введение
в контекст**

РАЗМИНКА

Прежде чем начать, давайте сделаем наше любимое упражнение, которое называется «Сжатие кисти». Оно направлено на освоение трансового состояния. Вам нужно взять таймер, выставить на нём три минуты и медленно сжимать в кулак ладонь левой или правой руки. Ваша задача за три минуты из разжатой ладони сделать сжатый кулак. Не быстрее и не медленнее, а ровно это время не торопясь и с одной скоростью сжимать кисть. Глаза могут быть открыты или закрыты.

Закончив, обратите внимание на свои ощущения, запомните их, сделайте глубокий вдох и глубокий выдох, разомните кисть, разомните пальцы рук. Можно их немного потянуть.

Что почувствовали в процессе? Какие ощущения?

Обычно отвечают: «расслабление», «спокойствие, чуть не уснул(а)», «словно шарик в ладо-