



ЧАСТЬ 1

О ЧЕМ ЭТА КНИГА?

Дорогой друг, приглашаю вас в путешествие, в котором вы исцелите свою генетическую травму. Я говорю так уверенно, потому что эти строчки читают только путешественники, готовые отправиться в дорогу. Эта книга начиналась как трехдневное онлайн мини-приключение по воссоединению с Внутренним ребенком, которое я придумала во время карантина, и предназначалось оно для малого круга людей. Я долго размышляла о том, стоит ли брать именно эту тему, пока мы все находимся в замкнутых, ограничивающих пространствах. Но подсознание снова и снова возвращало меня к теме Внутреннего ребенка, и, наконец, я сдалась, поскольку вот уже много лет я живу из своего отклика, вдохновения, проживаю свой Дизайн¹.

¹ Речь идет о системе «Дизайн Человека». Подробнее на amaraprem.com/ru.



Когда я много лет назад впервые услышала термин «Внутренний ребенок», он не произвел на меня впечатления. Скорее, я испытала обратный эффект. Исцеление? С чего вы решили, что мне нужно исцеление? – подумала я. Внутренний ребенок – это вообще кто? Дальнейшее понимание давалось нелегко. Оно пришло с болью, слезами, надрывом, и только потом наступило облегчение. Тут уже я стала недоумевать, почему раньше не работала с этим. Ведь столько проблем можно было бы избежать! Но как там говорится про то, что наша душа не выбирает легких путей?

Поэтому предлагаю для начала разобраться с тем, кто же такой этот пресловутый Внутренний ребенок. Когда мы смотрим на себя в зеркало, мы видим вполне себе взрослого человека. Когда же на нас смотрят наши родители, то они воспринимают нас примерно так, как главный герой кинофильма «Отец невесты» в исполнении Стива Мартина. Помните сцену, где дочь сообщает родителям новость: «Папа, я выхожу замуж». А папа в этот момент смотрит на дочь и видит пятилетнего ребенка, который лопочет что-то про предстоящее замужество. Родители, думаю, вы узнали себя!

Кто же такой Внутренний ребенок? Это, конечно же, вы. И вы – те самые родители своего Внутреннего ребенка.

Понятно, что ребенок, которым мы когда-то были, все еще остался в нас, никуда не делся, да и не денется, даже когда мы отметим свое столетие (да будет так!). И все мы уже, начитавшись книг, посмотревшись психологических триллеров, походив по бесчисленным тренингам, знаем, что многие наши проблемы идут из детства. А уж генетическая травма активируется сразу по рождению, как выбрала ваша душа.



Именно с этим у вас есть возможность поработать в этой книге — с тем ребенком, который живет всех живых, который никуда не делся, который ждет вашего участия и которому нужны ваша помощь и поддержка.

Когда мы понимаем, что Внутреннему ребенку нужна помощь?

- ☛ когда испытываем чувство стыда;
- ☛ когда испытываем чувство вины;
- ☛ когда обижаемся;
- ☛ когда сталкиваемся с недопониманием и конфликтными ситуациями в отношениях с родителями;
- ☛ если становились жертвой любого насилия и психологического воздействия;
- ☛ если отсутствует любовь к себе, хотя бы иногда;
- ☛ если привлекаем неблагополучные отношения и не можем из них выйти без потерь;
- ☛ если чувствовали себя жертвой обстоятельств...

Список можно продолжать еще долго. Детские травмы порой возникают, даже когда мы не подозреваем об этом. Например, травма разделения впечатывается в нашу ДНК в тот момент, когда при рождении перерезают нашу пуповину, соединяющую нас с мамой. Можно ли не перерезать пуповину при рождении? Думаю, мы с вами знаем правильный ответ на этот вопрос.

Это, конечно же, не означает, что мы обречены, и с этими травмами, в которых нет нашей вины, ничего нельзя поделать. Существует множество инструментов, благодаря которым мы можем вновь соединиться со своим Внутренним ребенком и исцелить то, что требует исцеления. Именно об этом и будет наше путешествие. Я предлагаю его пройти за один месяц, а потом возвращаться



к нужным секциям по мере надобности. С другой стороны, можете уделить этой работе столько времени, сколько вам нужно. Доверьтесь своему внутреннему темпу.

Практик для исцеления Внутреннего ребенка множество, и я выбрала те, с которыми все пройдет мягко и непринужденно. При этом вы получите удовольствие от их выполнения и сможете работать самостоятельно под моим чутким и любящим руководством.

Сказки Спящего Феникса

Поскольку в этой книге мы затрагиваем тему Внутреннего ребенка и сказкотерапии, на протяжении всего повествования вы будете иметь дело со *Сказками Спящего Феникса*, которые я написала в период с 2009 по 2020 год. Их можно читать двумя способами: как взрослый, а также глазами Внутреннего ребенка. Сказки написаны в состоянии вдохновения, где я являюсь всего лишь инструментом, пишущим то, что идет через меня. Поэтому логики в них может не быть, рациональности тоже. Но вы точно обнаружите некое волшебство, которое исцелит ту часть души, в которую проникнет. А проникнет она точно, ибо, делясь этими сказками с вами, я реализую часть задач своей души: исцелять словом.

Кто такой Спящий Феникс? В контексте этой книги лишь скажу, что это Тема моей Жизни согласно системе «Дизайн Человека»¹. И благодаря счастливому случаю рисунки к этим сказкам сделал еще один Спящий Феникс, художник Ирина Гидова (Борова). Здесь хочется продолжить словами Хо'опонопоно²: «Прости меня, мне

¹ <https://amaraprem.com/dizajn-cheloveka-gennie-kluchi>.

² <https://amaraprem.com/hooponopono>.



очень жаль, я люблю тебя, я благодарю тебя», — и таким образом открыть дверь в волшебную квантовую вселенную сказок...

Чтение этих сказок также является частью процесса в исцелении своей генетической травмы. Здесь я рекомендую довериться мистической составляющей — само прочтение уже запустит внутри вас нужный процесс мягким, ненавязчивым образом. Совсем скоро вы сможете убедиться в этом на своем опыте!

Как работать с этой книгой?

Если вы впервые открываете ее, читайте книгу с самой первой страницы, по порядку и останавливайтесь для того, чтобы выполнить все задания, — именно в том порядке, в котором они указаны. В дальнейшем вы можете возвращаться к любой части, к любому заданию — всегда есть возможность идти глубже. Но в первый раз читайте, выполняйте, практикуйте с первой страницы по последнюю. Для удобства заведите тетрадь/блокнот, поскольку писать придется немало! Нет сомнений, что книга станет вашей настольной на долгое время, если вы позволите ей увлечь себя!

А сейчас перейдем к первой Сказке Спящего Феникса, которая затрагивает генетическую тему всего человечества.

САГА О ДЕРЕВЕ

Оно не помнило, как состарилось. В один тихий осенний вечер, шурша листьями на ветру, оно вдруг почувствовало усталость. Сначала она



отозвалась в стволе, потом пошла по веткам и наконец достигла самой сердцевины. Захотелось плакать. Пошел дождь и на какое-то время принес облегчение. Но дождь не мог продолжаться вечно, да и сколько можно было плакать?

Утром усталость не прошла. Когда взошло солнце, Дерево решило пообщаться со своими сородичами, старыми деревьями, и все у них узнать про то, что с ним в данный момент происходило.

– А происходит с тобой вот что, мой друг, – сказал Тополь, покачивая ветками из стороны в сторону. – Твоя сердцевина сжимается, корни перестают



пускать свежие ростки, листья перестают зеленеть даже летом, а кора иссыхается и падает на землю.

Тополь вовсе не выглядел огорченным этими перспективами. Напротив, на его смиренном лице (если это можно было назвать лицом) была печать того, кто покорился своей судьбе. Он стряхнул с себя застарелый пух и ненадолго замер в ожидании.

— Как ты можешь говорить об этом так спокойно? — спросил наш главный герой. — Ведь если корни перестанут пускать свежие ростки, листья перестанут зеленеть, а кора иссохнет, мы превратимся в мумию. Ты знаешь, что это такое?!

— Мумия, шмумия, какая разница, в кого мы превратимся? — невозмутимо ответил Тополь. — Это неизбежность нашей долговечной жизни.

— Долговечной? Я прожил всего двести пятьдесят девять лет, разве это много?! — не успокаивалось Дерево. — Я еще столько всего не сделал!

Что именно оно не сделало, Дерево не могло бы сказать. Но что-то внутри говорило о незавершенности и неудовлетворенности. Тополь ничего не ответил, ибо понял, что для каждого объяснения должно прийти нужное время. А здесь оно еще было за горизонтом.

Дерево решило обратиться на всякий случай к более молодым деревьям и узнать, как они относятся к тому, что с ним происходит. Вдруг молодые знают больше, чем Тополь, ведь так бывает.

Береза и Сосна о чем-то шептались между собой, и ему пришлось подождать, пока они закончат свой разговор.

— Не могли бы вы мне сказать, что такое старость? — спросило Дерево. На этот раз в его тоне

сквозила неуверенность. В конце концов, что молодые могут знать о старости?

Береза посмотрела на Дерево в нетерпении.

– Мы думали, что это ты нам можешь сказать. Ты и есть старость.

Береза была безжалостна, как, впрочем, и все молодое поколение. Да и времени ей не хотелось тратить впустую за разговорами, которые к ней не имели ни малейшего отношения.

– А с чего ты взяла, что я старый? – не унималось Дерево. Ему было важно докопаться до сути. Неужели по нему так видно, что он стар?! На этот раз ответила Сосна.

– На тебе осталось только три листка, и те желтые.

– Так ведь осень на дворе. Разве ваши листья не опадут?

– Наши-то опадут, но придет время, и они снова вырастут. А на тебе, судя по всему, уже нет.

Береза продолжала гнуть свою жестокую линию, но Дерево не обижалось. Ему так важно было услышать и понять, что каждое слово оно воспринимало с благодарностью. Оно ждало продолжения, какой-то определенности, но Береза и Сосна вернулись к своему прерванному разговору и забыли о его существовании.



Осень и зима были очень долгими, и Дерево провело их в молчании. Даже его ветки не шевелились на ветру – оно приложило для этого все усилия. Оно наблюдало за течением жизни,



которая происходила на его глазах, но, казалось, никакого отношения уже к нему не имела. Солнце всходило, уходило за горизонт, снег покрывал все поверхности, таял и утекал в неизвестность, птицы вели беседы на его ветвях и вили гнезда. В какой-то момент ему опять стало грустно и одиноко, но молчание сделало свое дело: грусть ушла прочь, подхватив одиночество под руку.

Наступила весна. Деревья вокруг стали зеленеть, все окружающее пришло в движение, воздух расцвел и заиграл волшебными цветами, запахами, музыкой. Наше Дерево смотрело на это все со спокойствием, которое принесла задумчивость зимы. Оно не участвовало в зарождении жизни, на его ветках больше не взбухали почки, а большая часть коры безвозвратно опала.

Но появилось что-то новое в ощущениях. Воспоминания приходили одно за другим, нитка за ниткой и окутывали голый ствол. Дерево не цеплялось за них, они приходили, оно поддевало их и отпускало в прошлое. Столько событий было прожито, сколько чувств испытано, столько любви рассеяно в листьях, которые школьники часто собирали в гербарии. А сколько знаний было получено и передано другим! Вот что значит старость... Почему он думал, что это страшно?..

Окружающие деревья почувствовали изменения в настроении нашего героя. Молодая Береза, которая еще осенью отнеслась с презрением к Дереву, решила обратиться к нему с вопросом.

— Так что же такое старость?

Дерево улыбнулось. Ему хотелось сказать, что со старостью ты можешь улыбаться и не думать

о том, что эта улыбка будет воспринята неадекватно. Ведь старость может быть так неадекватна! Но оно знало, что Береза слишком молода, чтобы это видеть, чувствовать.

– Могу сказать одно: старость не так страшна, как мне казалась.

– Но ведь ты умираешь! Как это может быть нестрашно?

– Старость – это зарождение новой жизни. Когда ты это поймешь, увидишь, что это совсем нестрашно, – повторило Дерево. Оно хотело добавить, что теперь ему были понятны все секреты, но ему не хотелось казаться чересчур надменным и хвастливым. Оно еще помнило, как эти секреты к нему пришли, помнило лишения и болезни, через которые эта мудрость проскользнула в его усталую, высохшую сердцевину. Береза продолжала тараторить что-то про свое, но Дерево ее уже не слышало. Зарождение новой жизни... Вот она какая – обратная сторона молодости.

Формируем намерение

Сейчас выполним маленькое, но важное предварительное задание. Давайте выявим намерение, с которым вы будете работать с этой книгой. Кто-то из вас взял ее из любопытства, а кто-то – с определенным планом. Как бы то ни было, всегда хорошо сформировать цель перед началом путешествия. Намерение не означает, что нужно прописать все повороты и города, в которые вы отправитесь. Но отправная точка и причина,



по которой вы в ней оказались, важна. И я предлагаю записать это.

В своей тетради запишите: «Я отправляюсь в это увлекательное путешествие, чтобы... (потому что... для того чтобы)...»

По какой бы причине вы ни оказались на этих страницах, я надеюсь, вы в таком же предвкушении, как и я. Без ожиданий, но с чувством, что что-то интересное и важное точно произойдет! У каждого из вас будет свой результат, свои открытия, свои ощущения, надо лишь позволить этому случиться.

Возможно, намерение сразу не придет. Дайте себе время. Прогуляйтесь с этим вопросом в голове и дайте ему прийти без надрыва и насилия. В любом случае вы всегда можете вернуться и подкорректировать — здесь правил жестких нет.

Техники нерабочей руки

Пришло время познакомиться с первыми практиками, *Техниками нерабочей руки*. Одну из них я описывала в своей книге «Дизайн безоблачной жизни»¹, а в этом путешествии мы будем работать с другим вариантом, состоящим из трех частей, каждая из которых будет связана с письмом нерабочей рукой. Они плавно перетекают одна в другую, и выполнение каждой из них, а также взаимосвязь между ними помогут вам подготовиться к каждой последующей практике.

¹ Первое издание книги «Дизайн Безоблачной Жизни» было опубликовано в издательстве «Эксмо» в 2018 году. Подробнее на amaraprem.com/knigi.