

**Ольга Добрина, Екатерина Гаврилова,
Татьяна Парунова, Светлана Блохнина,
Ольга Кайнова**

**В поисках счастья, роста и
развития**

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 334
ББК 65.05
О-56

Ольга Добрина
О-56 В поисках счастья, роста и развития / Ольга Добрина, Екатерина Гаврилова, Татьяна Парунова, Светлана Блохнина, Ольга Кайнова – М.: Lennex Corp, — Подготовка макета: ООО «Книга по Требованию», 2025. – 118 с.

ISBN 978-5-6055141-6-9

Эта книга — не про «правильную жизнь», а про живую, настоящую тебя. Здесь делятся опытом психологи, коучи, художники и энергопрактики, чтобы помочь тебе услышать внутренний компас, выйти из выгорания, вернуть вкус к жизни и опереться на себя даже в хаосе перемен. Открой любую главу — и у тебя появится не абстрактная теория, а конкретный мягкий шаг к своему счастью, росту и внутренней свободе.

A5, цветная печать, 118 страниц

ISBN 978-5-6055141-6-9

© Lennex Corp, 2025
© Ольга Добрина, 2025

Литературное агентство Эмиля Ахундова

В ПОИСКАХ СЧАСТЬЯ, РОСТА И РАЗВИТИЯ

2025 г.

УДК 33
ББК 65

В поисках счастья, роста и развития / 118 с.
ISBN 978-5-6055141-6-9

Шрифт основного текста: Source Serif 4 Subhead, лицензия
SIL Open Font License 1.1, разработан Франк Гриссхаммер, Пол Хант,
Шрифт заголовков: Dela Gothic One, лицензия SIL Open Font
License 1.1, разработан Aratakana

16+ В соответствии с ФЗ от 29.12. 2010 №436-ФЗ

**УДК 33
ББК 65**

Эмилия Ахундова
литературное агентство

ISBN 978-5-6055141-6-9

г. Санкт-Петербург,
Литературное агентство Эмилия Ахундова
(ИП Ахундов Э.И.), ИНН 781302617257.
<https://lit-agent.ru>, https://vk.com/litagent_ru,
<https://t.me/eakhundov>.

© Библиотека SMI.RU.COM., 2025

© Оформление ООО «Пабlish Системс»,
Метранпаж, Онлайн-сервис верстки книг, 2025

Введение

Это не учебник и не сборник рецептов, это карта встреч: встреч с собой, с людьми и с теми, кто умеет видеть жизнь под иным углом. В этой книге свои голоса и практики предлагают художники, коучи и психотерапевты, энерготерапевты и телесные практики, музыканты и педагоги — все те, кто в своей работе помогает людям слышать внутренний компас и выстраивать жизнь, в которой хочется оставаться.

Каждая глава — это миниатюра опыта и мастерства: кто-то делится инструментом, кто-то — упражнением, кто-то — историей, которая меняет взгляд на привычные заботы. Вместе они создают многоголосую палитру подходов к одной общей задаче — как устроить свое счастье во всех сферах: в отношениях, в работе, в творчестве, в теле и в душе. Мы не претендуем на единственно верную формулу: напротив, в этой книге вы найдете разные ключи — выберите тот, что подходит именно вам. Цель этого произведения — показать многообразие мира и практик, показать новые варианты выбора и действий.

3

Важно: некоторые из авторов оставили свои контакты — если захотите задать вопрос, что-то уточнить или попросить, вы сможете связаться с ними напрямую. Пусть эта книга станет для вас не только источником вдохновения, но и началом диалога.

Откройте страницы любопытством и мягкой настороженностью исследователя: «А может быть, и так?» — и дайте себе право пробовать, ошибаться и находить свое собственное счастье.

Ольга Добрина



4

Приветствую тебя, моя дорогая душа!

Меня зовут Ольга Добрина, расскажу тебе немного о себе — я автор уникального обучающего курса «Тонкочувствующие», энерготерапевт, ченнелер, автор и мастер трансформационных телесных тренингов и ретритов, мама двоих деток.

Если ты сейчас держишь в руках эту книгу и читаешь строки, написанные мной для тебя, знай, что это не случайность, и наши души очень сильно постарались, чтобы мы соприкоснулись с тобой нашими энергиями. Прочитав мое послание, в тебе точно откроется что-то новое — через эти строки я постараюсь «загрузить» в тебя новые коды, которые так необходимы для калибровки твоего внутреннего состояния.

Я предлагаю тебе отнестись к тому, что ты читаешь ниже, держа в голове мысль исследователя: «А может быть и так?!». И, возможно, ты позволишь себе открыться для чего-то нового, впустить в свою жизнь немного легкости и волшебства. Позволь мне открыть для тебя новые грани расширенного взгляда и чувствования этого мира, ведь он намного интереснее и многограннее чем мы только можем себе представить.

В этой книге, как и в любых других моих проектах, нет отлетевших эзотерических историй, магии и колдовства, я предлагаю тебе исследовать исключительно свой путь, чистый поток, который ведет тебя напрямую к себе. Весь свой опыт я уложила в понятный и объяснимый механизм связи с «высшими» и передаю эти знания дальше, как растекающиеся круги от капли, упавшей в воду. Я считаю, что этими навыками полезно обладать каждому. Этот путь максимально простой и понятный, чистый и безопасный, и он, абсолютно точно, не принадлежит ни к одному из эгрегоров. Ведь если взглянуть на мир шире — мы все являемся частью единого, мы все связаны между собой и влияем друг на друга.

Каждый человек, живущий на этой планете, мечтает быть счастливым. А что такое счастье именно для тебя?

Мы всегда чего-то ищем, бежим, хотим достичь большего и лучшего. Я прошу тебя ненадолго остановиться и сделать глубокий вдох и расслабляющий выдох, прежде чем ты будешь дальше читать эти строки. Задумайся сейчас о чем-то большем, чем просто материальное тело, работа, дом, дети, быт и отпуск 2 раза в год.

Постарайся прочувствовать и впитать мысли, которые ты будешь узнавать сейчас от меня. Что если я скажу, что тебе абсолютно ничего не нужно для того чтобы искусственно чувствовать себя счастливой? Ты есть, ты живешь эту жизнь и это уже то самое счастье! Это состояние рождается внутри тебя, и скажу больше — ты излучаешь его вовне.

Что я подразумеваю когда говорю про единение и энергии, что же такое «тонкий план», «душа» и ченнелинг — давайте разбираться. Очень важно понимать, что работа с энергией — это не магия. Магия — это ритуалы. Ченнелинг — это получение информации через определенную энергию и частоту, на которую мы настраиваемся и далее распаковываем полученную информацию через простые человеческие навыки.

Я легко подключаюсь к своим «ангелам» и «наставникам души» для того, чтобы задать им интересующий меня вопрос и скорректировать вектор своего движения в материальной жизни, получить подсказки

и укорениться в состоянии спокойствия о том, что все что происходит правильно и я действительно сейчас иду в нужном для меня направлении. Таким же образом я помогаю скорректировать направление жизненного пути для своих доверителей и раскрываю в них самих чувство тонкого плана, укрепляю их связь с «наставниками», раскрываю в каждом навык чувствования своих энергий. Я предлагаю тебе обратить внимание и исследовать то, что вроде бы не видно, но при этом абсолютно точно существует, например, как радиоприемник ловит волны и воспроизводит для нас музыку.

Для начала обратимся с тобой к науке и физике — мы прекрасно знаем, что абсолютно все в этом мире состоит из молекул, атомов и более мелких частиц. Они движутся со скоростью близкой к скорости света. Поведение этих частичек не подчиняется законам, которые действуют на материальные объекты — в зависимости от условий внутренней и внешней среды, частички ведут себя по-разному. Когда за ними наблюдают, они ведут себя как частички, как материальные объекты — они чувствуют наблюдение. Когда за ними не наблюдают, они ведут себя как волны, нематериальные объекты, как «та самая вибрация», о которой мы с вами очень много слышим.

На эту тему снято очень много видео, фильмов это и есть, тот самый, эффект наблюдателя. Теория о том, что наблюдение за явлением изменяет свойства самого явления. Именно отсюда как раз идет одна из моих любимых мыслей, что там где внимание — там энергия, то и начинает происходить, притягиваться и реализовываться. Поэтому мы можем менять события в своей жизни, подстраивать реальность под себя. Наша реальность именно такая, какое у нас представление о ней. Твой мир будет соответствовать именно твоему представлению и внутреннему состоянию.

Абсолютно все во вселенной имеет определенную энергию. Мы — энергия. Наши слова, мысли, действия, люди, предметы, места, информация — это все энергия, несущая в себе, определенную частоту — «уникальный вибрационный отпечаток» или иными словами — архетипическую энергию.

Мы воспринимаем мир, людей, события и все, что происходит в жизни, считывая эти вибрации. Каждый делает это через определенный фильтр — собственную частоту, которая складывается из опыта, состояния, психологических факторов, убеждений и восприятия этого мира. Поэтому одному человеку что-то «откликается», а другому нет, соответственно и понятие «счастья», о котором мы говорим в этой книге, у каждого совершенно разное.

Каждый человек является проводником энергии, мы принимаем энергию извне, пропускаем ее через себя и отдаем во внешний мир — этот процесс бесконечный, в идеале, если мы, вне зависимости от того, какого качества энергию мы приняли, излучаем энергию безусловной любви.

Когда мы попадаем в определенное поле — например, на какое-то мероприятие, встречу с людьми или вместо силы — мы начинаем резонировать с этой энергией. Это поле может влиять на наше состояние, выравнивать его, отягощать или, наоборот, усиливать. Так происходит естественная настройка.

Чем выше сознание человека, чем больше он находится в своем центре и понимании себя, тем устойчивее и стабильнее его частота, даже в энергии хаоса, тревожности и неопределенности.

Поэтому коротким и емким ответом на вопросы о гармонии, уверенности и стабильности в жизни будет: повышение уровня своей энергии, сознания и, конечно же, слушания своего внутреннего голоса и чувствование импульсов своей души.

Поскольку в своей сути мы все энергоинформационные существа, то и взаимодействие с энергиями — это наша базовая основа. И сейчас, возможно, ты задаешься вопросом — ченнелинг и соединение с «тонким планом» доступно каждому? И я скажу тебе «Да», ведь твоя душа это что-то тонкое и великое, и у нее точно есть огромный опыт и доступ к чему-то большему, чем просто к материальному миру, не говоря уже о более глобальных возможностях. Абсолютно каждый человек может активировать в себе, так называемые сверхспособности, навык взаимодействия с энергиями, получения информации из нематериальных

полей, потому что мы можем настроиться на любую энергию, окружающую нас, и считать ее, так как мы сами состоим из энергии и это вполне понятный для нас язык.

Наши тела непрерывно пропускают через себя огромные потоки энергии и помимо физического тела, человек имеет еще ряд других более «тонких тел». В рамках этой книги, расскажу тебе только лишь о некоторых из них, для твоего более ясного понимания о чем мы будем говорить дальше.

С помощью нашего физического тела — мы существуем и проявляемся в материальном мире, осуществляем свои базовые потребности — я есть, я здесь. Следующее тело после материального отвечает на вопрос — что я чувствую? Именно там скапливаются эмоции и формируется наше эмоциональное состояние. Далее идет тело, которое отвечает за наши мысли и то, сквозь какой фильтр мы воспринимаем окружающую нас реальность, людей и те или иные события. Четвертое — энергетическое тело, которое мы с тобой рассмотрим более подробно и сосредоточим на нем свое внимание. Оно отвечает за вибрации и энергии, которые мы излучаем в мир, и которыми, как ты уже поняла, мы тоже можем управлять, наряду с тем, как мы из состояния осознанности, можем управлять своими эмоциями и мыслями.

Поверь мне, это такой же навык, как в детстве каждый из нас учится ходить и держать в руке ложку. В этом нет ничего сверхъестественного и невозможного.

И прямо сейчас, перед тем как ты продолжишь изучать дальше эти мысли, я предлагаю тебе прочувствовать свое энергетическое тело и наладить с ним контакт. Закрой глаза, сделай пару глубоких вдохов и выдохов, снимая напряжение, расслабляя свое физическое тело, успокаивая свои эмоции и отпуская свои мысли, подумай о том, что ты больше, чем свое материальное тело, ты часть энергоинформационного поля, почувствуй как ты расширяешься и твое сознание выходит за рамки физического тела, насколько объемна эта твоя часть? Отпусти контроль и включи свое чувствование и воображение, а затем возвращайся ко мне.

Если тебе удалось почувствовать свое энергетическое тело, то сейчас ты точно понимаешь о чем я говорю. Если пока тебе не удалось этого сделать, прочти этот текст до конца, немного подготовься и переходи к аудиопрактике, которая ждет тебя в конце. Когда «энергия» вибрирует на определенной частоте, и другие «энергии» тоже вибрируют на такой же частоте, они притягиваются друг к другу. Люди притягиваются к определенным людям, события притягиваются также по соответствию, в зависимости от того на какой частоте вибрирует та или иная частица. То есть если человек пессимист и видит везде и во всем злость, агрессию, зависть и тому подобное, то это он и будет притягивать в свою жизнь, также как и наоборот, если человек полон любви, добра и верит в чудеса, то это и будет случаться с ним и составлять его представление о мире, проецировать реальность.

Как я уже говорила, на энергию можно воздействовать, ее можно менять так же как и события, происходящие в жизни. И мы идем с тобой дальше и сейчас поговорим о том, что осознавая и понимая, как работает «энергетическое тело», имея связь с «душой», а это тоже одно из наших тонких тел, стоящее чуть дальше от физической оболочки — можно рассматривать различные ветки вероятности событий, которые могут произойти и сонастраиваться с той веткой, которая наиболее благоприятна для нас и совпадает с импульсами и желаниями «души».

Одновременно с этим, через навык ченнелинга для нас открывается невероятная возможность видеть, узнавать и согласовывать свои действия и решения с «наставниками души», которые точно знают все наши задачи на это воплощение и могут с легкостью подсказать нам как правильно поступить в той или иной ситуации. Меняя в себе какие-то настройки, мы можем переходить на другие более качественные уровни своей жизни и рассматривая различные варианты происходящих событий — мы можем четко понять какое из них в будущем согласовано с нашей «душой» и пойти именно за этим импульсом.

Соответственно работать с энергией, получать информацию с помощью ченнелинга и настраиваться на «частоту своей души» — на сегодня является самым глубоким и эффективным уровнем понимания себя и своих желаний, а значит, там и есть тотальное состояние внутреннего

счастья, гармонии и удовлетворения своей жизнью, там твоя проявленность, реализация и развитие.

Все, что мы говорим после «Я» — становится частью нашей реальности. Повтори за мной и постарайся почувствовать это: «Я — есть, я — любовь, я — изобилие, я — счастье, я — источник того, что со мной происходит, я — Творец своей реальности».

Наши возможности не ограничены, потому что есть великое множество различных вариантов, которыми мы можем управлять. Необходимо лишь отпустить контроль, заглянуть глубже в себя, пройдя фильтры своего Эго и убрав шоры страхов, установок, навязанных убеждений и «чужих» взглядов на мир.

«Наставники души» всегда на связи, поддерживают и направляют нас, даже если мы их не слышим. Я склоняюсь всегда к тому, чтобы мы занимались и уделяли время своим внутренним настройкам, вместо переделывания внешней реальности. «Внутренний голос души» — это как встроенный компас, который точно знает направление своего пути.

Так как же найти себя? Обрести состояние счастья? Стать целостной и достойной? Как перестать страдать от одиночества или выйти из несчастливых отношений? Как создать гармоничную жизнь и найти свою реализацию и предназначение?

Самая большая иллюзия каждого человека в том, что для счастья нужен кто-то еще, для лучшей жизни необходимо найти партнера, заработать много денег, и только тогда ты сможешь считаться полноценной и счастливой. На самом деле, для внутреннего счастья тебе никто не нужен, кроме самой себя. Первично, состояние счастья достигается, когда мы встречаемся сами с собой и соединяемся со своей душой и обретаем гармонию. Только тогда возможно познать чувство истинной полноценности, самодостаточности, значимости и достоинства.

Только с собой мы можем стать поистине счастливыми и когда ты будешь готова разделять свое счастье с другими к тебе притянется такой же