

Содержание

| | |
|--|----|
| Об авторах | 10 |
| Введение | 12 |
| Глубокое семейное исцеление доступно каждому | 13 |
| Времена меняются | 13 |
| Упражнение: личное исцеляющее пространство | 15 |
| Часть 1. Вы межпространственное существо | 19 |
| Глава 1. Тонкое поле энергии и сознания | 20 |
| Как пользоваться намерением | 22 |
| Как пользоваться ментальным вниманием | 23 |
| Активируем ваше сердце | 25 |
| Активируем Атман..... | 25 |
| Упражнение: техника Золотого Света | 28 |
| Визуальный экран..... | 29 |
| Упражнение: визуальный экран..... | 30 |
| Упражнение: путешествуем по тонкому полю | 32 |
| Глава 2. Берем под контроль наше тонкое поле | 35 |
| Энергия и сознание с индивидуальными качествами | 36 |
| Развитие индивидуального разума и эго | 38 |
| Анатомия вашего тонкого тела..... | 39 |
| Чакры | 41 |
| Тринадцать чакр | 43 |
| Упражнение: чувствуем чакры – 1 | 45 |
| Упражнение: чувствуем чакры – 2 | 46 |
| Упражнение: активируем чакры | 47 |
| Упражнение: развиваем тонкое видение | 49 |
| Упражнение: делимся праной | 52 |
| Часть 2. Все, что вам нужно знать о совместимости | 54 |
| Глава 3. Находим совместимого партнера | 55 |
| Естественная совместимость | 56 |
| Совместимость и душевная вибрация | 57 |
| Совместимые душевные вибрации | 58 |
| Несовместимые душевные вибрации | 59 |
| Совместимость и ключевые ценности | 60 |

| | |
|---|-----------|
| Несовместимые ключевые ценности | 60 |
| Совместимость и стихии | 62 |
| Несовместимые стихии | 63 |
| Выбираем совместимого партнера | 63 |
| Упражнение: Мудра Внутреннего Видения..... | 64 |
| Глаз Брахмы | 65 |
| Упражнение: Глаз Брахмы | 66 |
| Упражнение: определяем совместимость отношений | 67 |
| Мышечное тестирование | 68 |
| Упражнение: Техника Кольца | 69 |
| Глава 4. Повышаем совместимость | 71 |
| Упражнение: Мудра Душевной Вибрации | 72 |
| Упражнение: усиливаем ваш взгляд | 73 |
| Взгляд из чакр | 74 |
| Упражнение: взгляд из чакр | 75 |
| Упражнение: техника восстановления совместимости душевных вибраций | 78 |
| Гармонизируем ключевые ценности | 80 |
| Адекватные ключевые ценности | 80 |
| Создаем новые ключевые ценности | 81 |
| Упражнение: Мудра Оргазмического Блаженства | 83 |
| Упражнение: Трансформация Ключевых Ценностей..... | 86 |
| Упражнение: наполняем поле ценностей блаженством | 87 |
| Преодолеваем стихийную несовместимость | 87 |
| Упражнение: созерцаем стихийные поля | 90 |
| Упражнение: укрепляем стихийную совместимость | 90 |
| Часть 3. Исцеляем семейную динамику | 92 |
| Глава 5. Семейное исцеление | 94 |
| Упражнение: находим поле смерти | 96 |
| Упражнение: наполняем поле смерти праной и блаженством | 96 |
| Когда баланс нарушен | 98 |

| | |
|--|-----|
| Полярность «спина-грудь»..... | 99 |
| Упражнение: Медитация Истинного Гнева | 102 |
| Глава 6. Заботимся друг о друге | 104 |
| Полярность «верх-низ» | 105 |
| Упражнение: Медитация Девяти Полостей..... | 108 |
| Проблема обратной полярности | 109 |
| Упражнение: усиливаем канды | 110 |
| Упражнение: медитируем на вторую и четвертую чакру | 112 |
| Три Поля Эмпатии | 113 |
| Упражнение: усиливаем эмпатию | 113 |
| Упражнение: усиливаем эмпатию к себе..... | 114 |
| Упражнение: усиливаем эмпатию к вашему партнеру и детям | 115 |
| Глава 7. Укрепляем отношения | 116 |
| Микрокосмическая орбита | 116 |
| Водный цикл | 117 |
| Меридианы | 119 |
| Управляющий и концептуальный меридианы | 119 |
| Упражнение: Медитация Управляющего Меридиана ... | 120 |
| Упражнение: Медитация Концептуального Меридиана .. | 122 |
| Упражнение: Медитация Микрокосмической Орбиты | 123 |
| Канды и прана | 125 |
| Упражнение: зрительное сканирование даньтяней ... | 126 |
| Упражнение: устраняем блоки в кандах | 127 |
| Общее поле праны | 128 |
| Упражнение: общее поле праны | 129 |
| Глава 8. Пять стихий и интимные отношения | 130 |
| Пять стихий | 132 |
| Упражнение: усиливаем водную стихию | 133 |
| Определяем слабую стихию | 134 |
| Усиливаем слабые стихии | 136 |
| Почечная шэнь | 137 |
| Важность почек | 138 |
| Упражнение: техника нахождения шэнь | 140 |
| Упражнение: техника усиления шэнь | 141 |
| Упражнение: техника восстановления шэнь | 143 |

| | |
|--|------------|
| Глава 9. Преодолеваем сдерживающие сценарии | 148 |
| Сценарий 1: воздержание | 148 |
| Упражнение: техника очищения гранти | 150 |
| Сценарий 2: нарциссизм | 151 |
| Упражнение: очищаем эго и я-поля оболочкой блаженства | 155 |
| Упражнение: наполняем поле эмпатии блаженством | 156 |
| Сценарий 3: зависимость | 156 |
| Упражнение: Мудра Самооценки | 157 |
| Упражнение: техника оживления даньтяней | 157 |
| Сценарий 4: контроль | 158 |
| Упражнение: техника восстановления почечной ци | 159 |
| Упражнение: устраняем контролирующие волны | 161 |
| Сценарий 5: хаос..... | 162 |
| Упражнение: техника восстановления стабильности | 164 |
| Часть 4. От Мы к Трем или больше | 165 |
| Глава 10. Создаем пространство для детей | 166 |
| Восстановление фертильности..... | 168 |
| Упражнение: восстановление фертильности | 169 |
| Восстанавливаем поток праны | 172 |
| Упражнение: восстанавливаем поток праны | 172 |
| Избегаем отчаяния и снимаем стресс..... | 173 |
| Упражнение: Прана Мудра | 175 |
| Глава 11. Как родить здорового и счастливого ребенка | 176 |
| Упражнение: Медитация Связи с Младенцем | 176 |
| Поем персональные мантры | 177 |
| Упражнение: поем персональные мантры..... | 178 |
| Упражнение: поем мантры вместе с членами семьи | 178 |
| Не нужно бояться | 179 |
| Упражнение: Мудра Бесстрашия | 179 |
| Увеличиваем ежедневную дозу отрицательных ионов | 180 |
| Думаем о хорошем или не думаем совсем | 180 |
| Упражнение: Бип-Медитация | 181 |

| | |
|---|------------|
| Позитивно думаем о себе | 181 |
| Упражнение: Мудра Принятия..... | 181 |
| Глава 12. Исцеляем детские травмы | 183 |
| В чем причина шрамов | 183 |
| Шрамы от травм | 186 |
| Находим и устраняем шрам от травмы | 186 |
| Упражнение: находим шрам от травмы | 187 |
| Упражнение: убираем шрамы от травм | 188 |
| Упражнение: зонный метод восстановления потока праны | 189 |
| Часть 5. Помогаем развитию членов семьи | 191 |
| Глава 13. Сохраняем сияние в наших детях | 193 |
| Упражнение: усиление стихии дерева | 194 |
| Упражнение: пение из чакр | 195 |
| Усиливаем ци ребенка | 196 |
| Упражнение: техника укрепления даньтяней | 196 |
| Укрепляем характер ребенка | 197 |
| Упражнение: Медитация Усиления Дисциплины..... | 200 |
| Упражнение: Медитация Укрепления Смелости | 201 |
| Упражнение: Мудра Терпения | 202 |
| Упражнение: Медитация Кротости | 203 |
| Упражнение: Медитация Непричинения Вреда | 204 |
| Глава 14. Укрепляем семейное поле | 205 |
| Проблема: стимулируем искренность | 207 |
| Упражнение: Медитация Усиления Эмпатии | 207 |
| Тема: укрепляем доверие | 208 |
| Упражнение: Мудра Доверия | 209 |
| Упражнение: Медитация на первую и третью чакру ... | 209 |
| Проблема: улучшаем общение | 210 |
| Упражнение: техника усиления шэнь | 210 |
| Упражнение: Медитация на второе, пятое и тринадцатое чакральные поля | 211 |
| Создаем круг гармонии | 212 |
| Упражнение: находим семейное поле | 214 |
| Упражнение: круг семейной гармонии | 214 |

| | |
|---|-----|
| Глава 15. Решаем насущные проблемы..... | 216 |
| Упражнение: Мудра Спокойствия | 216 |
| Детские проблемы со сном | 217 |
| Решение 1: техника успокоения кундалини | 218 |
| Упражнение: техника успокоения кундалини | 219 |
| Решение 2: Оболочка праны..... | 219 |
| Упражнение: преодолеваем | |
| серьезные проблемы со сном | 220 |
| Упражнение: Медитация на второе | |
| и пятое полярное поле | 224 |
| Упражнение: усиливаем полярное поле | 224 |
| Упражнение: усиливаем в ребенке стихию металла | 227 |
| Упражнение: облегчаем приучение к туалету..... | 228 |
| Упражнение: успокаиваем кричащего ребенка | 229 |
| Часть 1: устраним блоки в вашем поле воли..... | 233 |
| Часть 2: восстанавливаем поле воли вашего ребенка | 234 |
| Упражнение: Атман Мудра | 235 |
| Глава 16. Внутренние угрозы семье | 237 |
| Упражнение: избавляемся от токсичной | |
| наследственности..... | 239 |
| Привязки из прошлых жизней | 241 |
| Упражнение: устраним шнуры | 242 |
| Упражнение: устраним поля привязанностей | 243 |
| Упражнение: устраним поля удержания | 244 |
| Проблема: отторжение членами семьи | 245 |
| Упражнение: Мудра Принятия | 246 |
| Проблема: отдаление и развод | 246 |
| Упражнение: Медитация Поля Пракрити | 249 |
| Упражнение: Медитация Поля Пуруши..... | 250 |
| Глава 17. Внешние угрозы семье | 251 |
| Упражнение: Сеть Безопасных Границ | 252 |
| Проблема: медиа и социальные сети | 253 |
| Упражнение: Медитация поля ценностей | 254 |
| Проблема: восприятие своего тела | 254 |
| Упражнение: медитация на первую | |
| и вторую чакру и две куа | 256 |

| | |
|--|------------|
| Упражнение: Медитация Любви к Себе | 257 |
| Проблема: травля и буллинг | 258 |
| Упражнение: Мудра Накопления Силы | 259 |
| Устраняем негативные проекции | 260 |
| Проблема: детская сексуальность | 260 |
| Упражнение: Медитация Микрокосмической Орбиты | 261 |
| Упражнение: наполняем куа энергией..... | 262 |
| Проблема: низкая самооценка | 263 |
| Упражнение: Медитация на первую, третью и пятую Чакру | 263 |
| Глава 18. Пустое гнездо..... | 265 |
| Отпускаем детей от себя..... | 265 |
| Упражнение: создаем общее поле эмпатии | 267 |
| Упражнение: Медитация Сияющего Дао | 268 |
| Поддерживаем пламя любви | 268 |
| Упражнение: укрепляем человеческую любовь | 269 |
| Упражнение: укрепляем абсолютную любовь | 270 |
| Упражнение: Медитация Третьего Сердечного Поля..... | 271 |
| Упражнение: Медитация Абсолютной Любви..... | 271 |
| Создаем новую идентичность | 272 |
| Упражнение: Медитация Реализации Идентичности..... | 273 |
| Стареем радостно..... | 273 |
| Упражнение: справляемся с сожалениями | 274 |
| Упражнение: техника преодоления вины | 275 |
| Упражнение: устраняем привязанности к обидчикам | 276 |
| Упражнение: Водный Ритуал Пяти Стихий | 277 |
| Заключение | 278 |
| Глоссарий | 279 |

Об авторах



За плечами Сабины и Кита лежит более чем тридцатилетний опыт работы с отдельными людьми и семьями в США, Европе и Африке. Кроме техник, которые изобрели они сами, они черпают вдохновение и знания в йоге, тантре, даосизме и традиционной китайской медицине, а также в современных исследованиях, касающихся питания, структуры семьи и воспитания детей.

Кит Шервуд является мастером четырех классических ветвей йоги и автором девяти книг, посвященных энергетической работе, исцелению и трансцендентным отношениям. Разработанные им упражнения, мудры и медитации используют многие целители и практики в Европе и США, избавляя пациентов от физических болезней, глубоких и кармических травм и энергетических блоков. Его способность видеть и анализировать тонкие поля энергии и сознания принесла огромную пользу множеству людей в достижении их духовных целей.

Сабина Виттман родилась в Зальцбурге (Австрия) и окончила Школу Естественного Исцеления (Heilpraktiker School) в Мюнхене. В 1997 году она начала частную практику энергетического целителя в Берлине. В течение десяти лет она выступала с лекциями и семинарами в Германии, Австрии и Турции. В 2014 году она стала соавтором книги *Energy Healing for Women*, опубликованной издательством Llewellyn Worldwide.

Сейчас Сабина специализируется на проблемах женщин, особое внимание уделяя психологическим и энергетическим аспектам фертильности. Будучи практиком энергетической работы, гомеопатии и холистической терапии, она часто видит, как сильно и негативно условности и культурные предрассудки влияют на физическое и энергетическое здоровье жен-

щины. Ее цель – помочь современной женщине стать более творческой и свободной, полной света и радости.

Вместе Кит и Сабина создали холистическую систему, способную усилить совместимость партнеров и показать, что члены любой семьи обладают огромным внутренним потенциалом преодоления даже самых разрушительных проблем в отношениях.

Благодаря своевременному вмешательству и способности устранять искаженные поля энергии и сознания, Кит и Сабина постоянно поддерживают родителей и детей, которые стараются заботиться друг о друге, добиваясь долгих и близких отношений. Они помогают справляться с трудностями в сексуальной сфере, отдаляющими партнеров друг от друга, и учат пары принимать адекватные и взвешенные решения. Также они принимают активное участие в устранении энергетических шрамов в тонком поле и токсичной наследственности, создающей в этом воплощении сдерживающие сценарии, мешающие здоровым отношениям.

Используя знания и техники, описанные в этой книге, вы сможете достигать глубоких уровней доверия и близости, которые вы с членами вашей семьи всегда хотели испытать, но не думали, что это возможно.

Введение



О своей первой женой Эндрю развелся в 2002 году. Вскоре после этого его сын и дочь отказались поддерживать с ним какие-либо отношения. Для него это стало тяжелым ударом, но в итоге он принял их решение. Несколько лет спустя он женился повторно, и к его разочарованию, та же схема повторилась с его двумя взрослыми приемными детьми. Хотя никто из его детей так и не связался с ним, они рассказывали о том, что чувствовали, своим матерям, а те поделились этим с Эндрю в процессе глубокого семейного исцеления.

По мнению обеих женщин, сутью проблемы было огромное слепое пятно, которое блокировало эмпатию Эндрю, отчего он не мог заботиться ни о ком другом, кроме себя. Проблему усугубляло еще и то, что Эндрю был неспособен выражать другие эмоции, кроме гнева. Чтобы придать исцелению семьи позитивную динамику, мы попросили Эндрю поразмыслить над услышанным – и попытаться разобраться в нем, включая то, как развивалась ситуация, и как она повлияла на его семейные отношения. Для него это оказалось непростым делом, поскольку он не привык к самоанализу.

В попытках помочь ему мы научили его создавать свое собственное исцеляющее пространство и центрировать свою осознанность в теле, душе и духе. По опыту мы знали, что это упражнение поможет ему войти в контакт со своими эмоциями. Также это могло облегчить ему задачу размышления над тем, кем он был и что заставляло его действовать таким образом. Нам было очень приятно увидеть прогресс Эндрю и те перемены, что происходят у него в жизни, когда он начал выполнять упражнение.

Из следующих нескольких глав вы узнаете, как семья Эндрю и семьи, подобные вашей, исцелили свои отношения и примирились с членами своих семей. Вы также узнаете, как пользоваться данными техниками, чтобы преодолеть самоограничения и усилить ту радость и удовлетворение, которые вы и ваши близкие получают из семейных отношений.

Глубокое семейное исцеление доступно каждому

Это и в самом деле так и совершенно неважно, кто вы и какая именно у вас семья. Если вы хотите получить больше от семейных отношений, значит эта книга для вас. Даже если речь идет о культурных или религиозных различиях – либо вы разделены во времени и пространстве с членами вашей семьи – вы можете воспользоваться этой книгой, чтобы извлечь больше поддержки, силы и удовлетворения от семейных отношений. Благодаря информации, советам и упражнениям из этой книги вы сможете трансформировать ваши отношения, исцеляя травмы, блоки и привязанности, глубоко разделяющие членов семьи, и работать на тонком поле энергии и сознания.

В этой книге мы поделимся с вами своим опытом и опытом тех людей, с которыми мы работали, кто – подобно вам – стремится создать более радостные и крепкие семейные отношения. Эта книга посвящена улучшению самочувствия всех членов семьи и в частности, созданию здоровой и полной любви среды для детей, благодаря чему они смогут преуспеть в своей взрослой жизни. Для нас счастье детей важнее всего.

Времена меняются

Не надо быть мудрецом, чтобы понять, что в современном мире любая семья сталкивается с множеством трудностей – привычных и новых. Семейные отношения могут разрушаться, а члены семьи под влиянием обстоятельств отдаляться друг от друга.

Происходить это может по-разному. В отношения в семье вмешиваются другие родственники и друзья. Социальные медиа оспаривают естественный авторитет родителей или вмешиваются в естественное развитие характера ребенка. Некоторые родители могут пользоваться детьми, компенсируя то, что сами не получили в детстве – и в результате оказываются настолько поглощены их потребностями, что у них не остается времени для себя, чтобы наслаждаться жизнью и своими собственными отношениями.

Наша книга призвана помочь вам справиться не только с этими трудностями. Мы даем читателям легкую в использовании систему глубокого исцеления, доступную каждому члену семьи. Наша система работает, поскольку она фокусируется на реальных проблемах, с которыми сталкиваются семьи, и она по-настоящему исцеляет семейные отношения – а не только отдельных лиц – на самых глубоких уровнях энергии и сознания.

Благодаря этой книге читатель научится распознавать и устранять привязки, которые могут мешать общению, взаимопониманию и гармонии между членами семьи. Привязки, о которых мы говорим, не ограничены только временем и пространством. Они представляют собой реальные структуры, которые в виде тонкоэнергетических полей и блоков поддерживают связь людей друг с другом и в разной жизни.

Наша система глубокого исцеления демонстрирует свою эффективность на протяжении вот уже тридцати лет. За это время мы выяснили, что членам семьи крайне важно взять под контроль процесс своего исцеления и духовного развития. К счастью, люди, с которыми мы работали, и кто принял на себя эту ответственность, быстро поняли, что члены их семей служат зеркалами, отражающими их личностные проблемы. Они также поняли, что с ними все в порядке, и они просто нуждаются в системе глубокого семейного исцеления, которая воплотит в реальность их желание улучшить себя и свою семью.

Даже если вы или кто-то из членов вашей семьи настроены скептически – или вы считаете, что никогда не простите себя или члена вашей семьи за травму, что они нанесли вам на физиче-

ском и / или тонком уровнях – с помощью этой книги вы сможете исцелить эти раны любовью и доверием, основой отношений в семье. Если вы готовы, мы начнем процесс глубокого исцеления, как и Эндрю, с создания личного исцеляющего пространства.

УПРАЖНЕНИЕ:

личное исцеляющее пространство

Ваше личное исцеляющее пространство – это место, где вы не испытываете ограничений, где можете пробудить свою интуицию и спящую глубоко внутри целительную силу. Здесь место ограничивающих убеждений и схем поведения занимают общение и понимание. Создав такое пространство, вы можете использовать его вместе с другими упражнениями из этой книги, чтобы исцелить себя и свои отношения на всех уровнях тела, души и духа.

Когда будете готовы начать, сядьте в тихом месте, где вас не потревожат другие люди, и вы не будете отвлекаться на электронные устройства. Осознайте свое материальное тело. Две-три минуты наслаждайтесь его ощущениями. Затем осознайте свою душу. В вашей душе находятся все ваши чувства, эмоции и разум. Подобно вашему материальному телу, она является полем, которое вносит свой вклад в ваше общее переживание мира снаружи и внутри себя.

Две-три минуты наслаждайтесь ощущениями вашей души. После этого осознайте свой дух. Поскольку дух превосходит ощущения и эмоции, почувствовать его вы не сможете. Но вы можете пережить его через осознанность, эмпатию и абсолютную любовь. Отведите две-три минуты на переживание своего духа, затем еще минут десять на то, чтобы насладиться тем эффектом, который этот процесс оказывает на ваше тонкое поле и материальное тело.

Регулярно выполняя это упражнение, вы скоро поймете, что обладаете бесконечными запасами силы, радости и любви, которые можете использовать для исцеления отношений в семье.

В этой книге шесть разделов. В каждом из них мы сосредотачиваем свое внимание на семейной динамике и тех проблемах, которые напрямую связаны со здоровьем и процветанием долгих, близких отношений и воспитанием детей. Поскольку нельзя отделить личное благополучие от здоровых семейных отношений, мы включили сюда примеры семей, которые иллюстрируют, насколько сильно глубокое семейное исцеление могут повысить радость и удовлетворение от общения членов семьи друг с другом.

В первом разделе вы узнаете, как ваше нефизическое поле энергии и сознания взаимодействует с физическим и энергетическим миром, и как тонкие силы могут разделять членов одной семьи. Мы взглянем на несколько семей и на то, как они улучшили свои семейные отношения. Как и они, вы научитесь повышать свой уровень энергии и осознанности. Мы дадим вам упражнения, которые будут центрировать вашу осознанность на нефизическом поле – и усиливать эмпатию к самим себе и своей семье.

Во втором разделе мы изучим, как вибрации вашей души, ваши ключевые ценности и баланс стихий в тонком поле и материальном теле влияют на выбор партнера в жизни и здоровье ваших отношений.

Одно из самых важных решений в жизни это выбор подходящего партнера. Из второго раздела вы узнаете, как развить свою внутреннюю мудрость и использовать мускульное тестирование для выбора партнера, который идеально подходит вам и вашему стилю жизни. Если вы уже состоите в долгих и близких отношениях, то можете использовать эти упражнения для гармонизации душевных вибраций, ключевых ценностей и преобладающей стихии с соответствующими элементами вашего партнера, чтобы вы испытали больше радости от ваших отношений.

В третьем разделе вы узнаете, как безболезненно перейти от одинокой жизни к семейной. Также вы узнаете, как создать общее поле праны – чтобы делиться жизненной энергией с пар-

тнером. В этом разделе мы описали несколько типов негативных сценариев, которые могут вмешиваться даже в самые здоровые семейные отношения. Мы объясним, как эти сценарии развиваются, как их можно избежать и, если это необходимо, как можно их исцелить.

Пять стихий – земля, дерево, металл, вода и огонь – обеспечивают структуру и стабильность вашей жизни и отношений. В третьем разделе мы дадим упражнения на усиление слабых стихий. Таким образом вы укрепите себя и сделаете ваши отношения более прочными.

Из четвертого раздела вы узнаете, как вы с партнером можете подготовиться к рождению ребенка. Мы дадим вам упражнения, которые повысят тот объем пространства, который есть в вашем тонком поле энергии и сознания.

Создавая больше пространства, вы сможете делиться своими чувствами и эмоциями с партнером и детьми. Будущие матери научатся укреплять здоровье своего нефизического поля, а также энергетическое состояние еще не родившегося ребенка. В этот раздел мы включили упражнения на расширение общего поля праны, чтобы поместить туда ребенка и помочь в исцелении детских травм и болезней, корни которых находят-ся в тонком поле новорожденного.

В пятом разделе мы дадим вам советы и техники, чтобы помочь детям успешно развиваться в школе и дома. Вы научитесь наполнять тонкое поле вашего ребенка энергией ци (праной) и усиливать в детях стихию дерева, которая доминирует в детях, которые еще не ходят в школу.

Мы также обеспечим вас энергетическим решением большинства проблем, с которыми сталкиваются дети в этом возрасте, включая недержание, сосание большого пальца, трудности с засыпанием и так далее.

В пятом разделе мы обратим особое внимание на специфические трудности, с которыми вы и ваши близкие могут столкнуться в современном мире, в том числе гендерным и сексу-

альным развитием, депрессией, проблемами с восприятием своего тела, насилием и нестабильным поведением.

Поскольку токсичная наследственность и кармический багаж могут влиять на развитие детей и благополучие их родителей, мы дадим вам простые техники устранения созданных ими блоков.

Из пятого раздела вы также узнаете, как научиться своевременно отпускать взрослых детей, создавая общее поле эмпатии и совершая Медитацию Сияющего Дао. Эти упражнения призваны устранить нездоровые привязки, чтобы даже после того, как ваши взрослые дети покинули гнездо, вы сохранили с ними близкие и теплые отношения.

Родители, оставшиеся без детей, тоже сталкиваются со своими собственными трудностями.

Учитывая это, мы дадим им упражнения, которые помогут им стареть радостно, преодолевая обиды и сожаления.