

# ВВЕДЕНИЕ ВИАННА СТАЙБЛ

ТетаХилинг может изменить жизни тех, кто его практикует. Для меня большая честь и огромная радость видеть, как многие люди успешно применили и продолжают применять эту технику, чтобы добиться успеха в вопросах здоровья, достижения своих целей и улучшения собственной связи со всем сущим. Наслаждайтесь этими историями и всегда добивайтесь желаемого с честью. Пусть ваш успех станет благословением для окружающих.

*Вианна Стайбл*  
(основатель метода ТетаХилинг)

ГЛАВА 1  
**НАТАЛЬЯ ЛАПШИЧЕВА**



ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ  
В МИР ТЕТАХИЛИНГА.  
КАК ЖИТЬ ПО-ДРУГОМУ

*«На тот момент времени я был столько должен, что если бы работал в течение 10 лет и ничего не тратил, то все заработанные деньги пришлось бы отдавать за долги.*

*Сколько бы я ни старался, сколько бы ни делал что-то — достичь результата, которого я хотел, не получалось.*

*Требовались быстрые, эффективные и какие-то другие решения, чтобы получать более качественные результаты и достигать их не пóтом и кровью, а легче и по-другому.*

***И вот после обучения ТетаХилингу я за три месяца вернул долги, которые должен был бы отдавать 10 лет.***

*У меня не было возможности сомневаться, работает это или нет, потому что я оказался в безвыходной ситуации. Я очень много трудился, ежемесячно выплачивал долг, а денег в семье оставалось только на еду.*

*Я медитировал постоянно, каждый день, был очень настойчив. И совершенно неожиданно во время медитации мне пришла в голову новая бизнес-идея, которая дала возможность выйти на совершенно новый уровень дохода. Благодаря этой идее я открыл новое направление в бизнесе и стал первым в Санкт-Петербурге, кто реализовал ее. Услуга была настолько востребована, что в моем офисе физически стояла очередь из клиентов. Когда я говорил «мне нужно пообедать», они привозили еду на мое рабочее место, лишь бы я продолжал работать.*

*Это было настолько невероятное чудо, что если бы мне кто-то рассказал о подобном, было бы сложно поверить, но я сам это пережил.*

*И я считаю, что каждый — с помощью ТетаХилинга — при определенной настойчивости и внимательном отношении может найти выход из своей ситуации. И, конечно, еще необходима вера. Нужно довериться тому, что будет происходить.*

*На данный момент ТетаХилинг является частью моей жизни. Интуиция подсказывает мне верные решения. Не только в бизнесе, но и в мелочах: например, в каком ресторане поужинать, где отличная еда и обслуживание, а куда идти не стоит.*

*Я научился прощать и отпустил старые обиды. У меня улучшились отношения с женой, с которой мы прожили вместе 28 лет, — будто открылось второе дыхание».*

Эта история одного из первых участников моих тетахилинг-тренингов — предпринимателя Всеволода Останина (*его Инстаграм @vsevolod\_o*). Всеволод обучился методу сам, затем на наши курсы пришли его жена и сын. Теперь вся семья успешно практикует ТетаХилинг. Это улучшает взаимопонимание, помогает избежать многих конфликтов, убрать причины недоразумений.

Всеволод стал применять эти навыки и со своей командой, что позволяет сохранять рабочую атмосферу в коллективе, улучшать эффективность и продуктивность.

Узнав о написании этой книги, он согласился поделиться своими результатами публично, чтобы вдохновить других бизнесменов на лучшие изменения.

В этой книге вы познакомитесь с методом ТетаХилинг, найдете множество примеров и результатов, показывающих, как его использовать для повышения качества жизни.

## Как все начиналось

Я получила диплом практического психолога в 2004 году и в 2010-м уже была успешным специалистом, коучем, инструктором метода Сильвы; обучала медитации, проводила авторские тренинги по достижению целей и развитию интуиции. У меня был свой тренинговый центр в элитном районе Санкт-Петербурга и заполненное расписание на полгода вперед. При этом я продолжала (и продолжаю до сих пор) постоянно обучаться.

С помощью альфа-медитаций мои клиенты успешно достигали поставленных целей. И ставили следующие. Но в какой-то момент приходили с запросами «уперлись в потолок», «как сделать прорыв», «как перейти на новый уровень».

Методы работы с подсознанием я изучаю и практикую с 1998 года. Поэтому привыкла при постановке любой задачи обращаться к внутренней мудрости. И тогда я в медитации «запросила» новую мощную методику, которая помогла бы в подобных ситуациях. Запросила и отпустила, просто забыв об этом.

А через несколько месяцев — совершенно случайно, как часто бывает, — я познакомилась с методикой ТетаХилинга и почти сразу полетела в Голландию на инструкторские курсы.

Именно в ТетаХилинге я нашла ответы, почему возникает «стеклянный потолок» и, главное, что с этим делать. В ТетаХилинге я увидела простую систему проработки ограничивающих убеждений и неэффективных сценариев.

Я настолько воодушевилась этим методом, что за полтора года прошла все существовавшие на тот момент тренинги по ТетаХилингу. Ездила за автором метода — Вианной Стайбл — по всему миру. Училась у нее в Голландии, Индии, Великобритании, Израиле, Японии, Швейцарии, Испании, Америке и стала первым в русскоговорящем пространстве мастером ТетаХилинг, обладателем сертификата наук ТетаХилинг.

Это сейчас легко рассказывать, а тогда все было непросто.

Когда я поняла, что хочу пройти все инструкторские курсы ТетаХилинга и посчитала, во сколько мне обойдется обучение, меня потряхивало от страха перед принимаемым решением. Таких денег я тогда еще не зарабатывала. Но внутри откуда-то взялась непоколебимая уверенность: это то, что мне нужно, мое. И техники ТетаХилинга помогли мне достичь цели!

## Нью-Йорк, встречай!

Я впервые собиралась лететь в Америку. Для участия в очередном тета-тренинге требовалось срочно внести невозвратный депозит — регистрация заканчивалась, и нужно было торопиться. Но визы еще нет и, конечно, никаких гарантий, что я ее получу. На свой страх и риск я перечислила предоплату и стала заниматься документами.

Почему-то я была уверена, что все будет ок. Ведь я же манифестировала результат! Так и произошло — на собеседовании в американском консульстве мне задали всего один вопрос: «Вы хотите визу на один год или на два?»

Вопрос с визой решился легко. Но почему-то никак не удавалось выбрать отель. То, что мне нравилось, тогда было не по карману, а то, что подходило с точки зрения финансов, пугало отзывами. Плюс мой английский находился на весьма начальном уровне, явно недостаточном для обучения. А подходящего переводчика в Нью-Йорке тоже не получалось найти.

И еще я ни разу не была в Америке. Представляла себе Нью-Йорк по фотографиям бесконечной чередой небоскребов, где полно опасных неожиданностей. Подруга, которая собиралась лететь со мной, вышла из игры, как только услышала, что нужно вносить оплату до получения визы. Так что я планировала поездку одна, и было страшно...

До вылета оставалось несколько дней, а у меня по-прежнему не было определенности по основным вопросам. **Но я почему-то верила, что с помощью техник ТетаХилинга все разрулится.**

Тогда я еще проводила клубные встречи и по окончании одной из них разговорилась с одним из участников. Узнав, что я лечу в Нью-Йорк, он сразу созвонился со своей русской знакомой, жившей как раз там. И — о чудо (!) — она пригласила меня пожить у нее на время обучения. Совершенно незнакомые люди предлагают помощь!

Эта же женщина встретила меня в аэропорту и великолепно переводила на обучении. Все сложилось наилучшим образом, и моя поездка удалась на 1000%! Через месяц я уже полетела в Айдахо на оставшиеся инструкторские курсы. Жилье и там нашлось каким-то чудесным образом. Кажется, стоит мне пожелать — все тут же исполняется! ТетаХилинг порой кажется волшебством.

Думаю, так получилось еще и потому, что я доверяла пространству, себе и просчитала крайние варианты «а что, если».

Но... как часто люди упускают шансы и возможности, просто не замечая их?! Потому что в подсознании укоренились верования: «это не для меня», «это невозможно», «я недостаточно хороша», «дорого», «все равно не получится, нечего и начинать». И так далее.

Поэтому даже не пробуют, не начинают ни новый бизнес, ни новые отношения. Исцеления не приходит, поскольку не ищутся новые пути. Страхи и старые, неосознаваемые программы в голове мешают!

ТетаХилинг как раз помогает осознать ментальные блоки, расширить зону комфорта, победить своих внутренних драконов, наладить связь с собственной интуицией. И тогда начинаешь видеть новые пути, как бы случайно приходят новые идеи.

У Вселенной всегда есть лучшие варианты для нас — масштабнее, чем мы порой можем себе представить. Нужно лишь верить и делать хотя бы первые шаги — тогда Вселенная поможет.

## Далекий 2010 год — старт

ТетаХилинг настолько меня впечатлил, что я всем рассказывала о нем при первой возможности. **Тогда у меня родилась мечта, чтобы в каждой российской семье появился хотя бы один тета-хилер.**

А чуть позже автор данного метода Вианна Стайбл так подписала мне свою книгу: *«Ты вдохновишь тысячи и тысячи людей».*

Но в далеком 2010 году в России о ТетаХилинге почти никто ничего не слышал.

Не было тогда и книг Вианны Стайбл на русском языке. Все материалы к тренингам, CD-диски приходилось переводить. Не было многих существующих сейчас курсов по ТетаХилингу. Не существовало даже курса по глубинным раскопкам, обучающему одной из самых знаменитых техник ТетаХилинга. Не было и русскоговорящих инструкторов.

Когда я приглашала на мои первые тетахилинг-тренинги, многие смотрели на меня с недоверием и посмеивались. Но отмечали — и отмечают до сих пор, — что при рассказе о методе что-то внутри них отзывалось и просыпалось, рождая ощущение «это мое». **И, конечно, вера укреплялась с каждым полученным результатом.**

Я начала проводить регулярные клубные тета-встречи. Формат настолько всем понравился, что позже многие инструкторы подхватили идею и организовали подобные клубы в своих городах.

При любой возможности я спрашивала Вианну, когда она приедет в Россию. Два года Вианна отказывала, но, видимо, видя мое воодушевление, попросила меня стать официальным представителем ТетаХилинга в России<sup>1</sup>. Наконец, на третий год она сказала, что приедет,

---

<sup>1</sup> На данный момент статус «официальный представитель» заменен на «официальный координатор».

когда... я выучу английский. На тот момент мое знание английского языка ограничивалось школьной программой, на многие курсы я была вынуждена возить с собой переводчика, оплачивая не только его работу, но и билеты, проживание.

Обещание Вианны стало одной из главных причин, по которым я поехала в Лондон изучать язык «с погружением». Там я встретила моего будущего мужа — Крейга Коекемоера, который жил и работал в Лондоне, а английский был его родным языком. Крейг тоже обучился ТетаХилингу, и вскоре Вианна назначила дату своего первого визита в Россию!

Первый инструкторский курс мы с Крейгом организовали в Санкт-Петербурге в 2014 году.

Тогда это был самый большой в мире инструкторский тренинг по ТетаХилингу! И я с гордостью могу сказать, что более 70 % его участников были моими студентами.

С тех пор Вианна регулярно приезжала в Россию и, мы надеемся, приедет еще. Можно сказать, что мы с Крейгом привезли ТетаХилинг в Россию, так как именно благодаря нашей деятельности в России и на всем постсоветском пространстве появилось больше тысячи инструкторов ТетаХилинга.

**Сейчас ТетаХилинг в России — популярная и востребованная методика, и моя мечта «в каждую семью по тета-хилеру» уже не кажется такой безумной, как в 2010 году.**

## **ТетаХилинг открывает новые возможности**

Наша деятельность не ограничивается Россией. К нам на обучение приезжали большие группы из Турции. И Крейг ездил туда проводить тренинги. А во время очередной поездки в Стамбул мы случайно познакомились с продавцом ювелирных изделий. Разговорились, рассказали (конечно же!) о ТетаХилинге. Торговец заинтересовался. Нет, не методом, а возможностями сбыта в новой аудитории. Мы познакомили его с Вианной, и он начал ездить за ней по всем странам со своей продукцией.



На занятиях он обычно дремал, оживляясь лишь во время перерывов, когда к его столам подходили смотреть ювелирные изделия. Прошли годы, и он все же освоил метод, сейчас организует поездки Вианны в Турцию. Так, совершенно случайно заглянув в его лавку, мы кардинально изменили его жизнь. Теперь он сам вдохновляет людей на обучение ТетаХилингу!

ТетаХилинг открывает новые горизонты, позволяет путешествовать по всему миру, увеличить доходы в разы, повысить статус, общаться с новыми интересными людьми. Буквально «американская мечта» в реальности!

Также мы с Крейгом приглашаем в Россию самых известных инструкторов и координаторов ТетаХилинга из других стран.

Например, Марк Энтони из Австралии впервые провел свой тренинг за пределами родины именно в России. Мы познакомили русскоязычных тета-практиков с Хиро Миядзаки — из Японии, Гораном Карна — из Хорватии, Сумантом и Сумитом Каул — из Индии, Рейко и Дэниэлом Самос — из Японии, Юттой и Маттиасом Вирг — из Швейцарии, NiaNell, знаменитой певицей из ЮАР с четырьмя (!) платиновыми альбомами, и другими интересными тетахилинг-инструкторами.

Мы представляем лучших тета-инструкторов с их официальными программами, а затем эстафету подхватывают организаторы из других городов и стран.

## Плюс-минус бесконечность

Техники ТетаХилинга помогают раскрыть потенциал человека. Меня, например, он вдохновил на творческую работу, и я начала писать книги.

Первую написала буквально за месяц. Это книга-тренинг **«Плюс-минус бесконечность: как реализовать себя с помощью подсознания»**, в которой я поделилась моей авторской методикой по достижению любых целей, а также методами работы с подсознанием.

В первый же месяц продаж книга стала бестселлером на Ozon, а в январе 2021 года — № 1 в рейтинге серии «Бизнес-психология» в интернет-магазине «Лабиринт».

Алгоритмы и упражнения, приведенные мною в книге, помогают лучше понять себя, свои намерения и стремления. Также я подробно описываю техники работы с собой: как медитировать, как задавать себе вопросы и находить ответы, как восстанавливать свою энергию. Есть 30-дневная пошаговая программа, которая помогает расширить горизонты — план, что делать дальше — после прочтения. Кроме того, в текст встроены ссылки с дополнительными техниками и медитациями.

Многие читатели в своих отзывах отмечают, что сейчас эта книга у них настольная. Ее можно читать много раз и всегда находить что-то новое.

## Бизнес на волне тета

Сейчас о ТетаХилинге все чаще пишут в интернет-изданиях, говорят по радио и на ТВ. Методу обучаются звезды. И было бы прекрасно, если бы ТетаХилинг освоило как можно больше руководителей, предпринимателей и бизнесменов. Я верю, что с этим методом бизнес станет более успешным, продвинутым и экологичным.

Медитация давно перестала восприниматься как экзотика. Многие западные компании признали ее эффективность и ввели ежедневную медитативную практику для всех сотрудников.

Ученые Гарвардского университета доказали, что медитация положительно влияет на мозг. Человеческий мозг обладает нейропластичностью — способностью меняться под воздействием опыта.

В тета-медитации можно перепрограммировать свой мозг, осознать устаревшие убеждения и внедрить новые ментальные установки. Она позволяет не только решить проблемы, но и приобрести навык, научиться управлять своими состояниями, мыслями и в итоге — собственной жизнью.

Медитации практикуют в таких известных компаниях, как Google, Apple, QIWI, Сбербанк, Ozon, Avito. Все больше руководителей осознают их пользу и важность.

И я надеюсь, что следующим шагом будет внедрение практики ТетаХилинга в корпоративную среду.

Ведь тетахилинг-медитация — это глубинная работа с подсознанием. Тот, кто ее практикует, не только может «перезагрузить» мозг и жить более осознанно, но и получает возможность влиять на окружающий мир силой собственного намерения и исцелять — себя и других. Тета-медитация пробуждает скрытый потенциал человека, активизирует его таланты.

Уже сейчас в России есть компании, где все сотрудники обучились ТетаХилингу. И это мощно сказывается на эффективности и продуктивности всей команды.

Некоторые примеры вы найдете в этой книге.

## «Все это чушь, ерунда и обман»

*«ТетаХилинг? Какой еще ТетаХилинг? Какая-то эзотерика? Очередная волшебная таблетка? Это просто невозможно. Секта? Чушь, ерунда все это!»*

Именно так реагируют многие, впервые услышав об этом методе. Моя первая реакция была похожей. Но интуиция сказала: «Тебе туда надо». Я ее послушалась и ни на миг не пожалела.

ThetaHealing® переводится как «тета-исцеление», то есть исцеление на тета-волне мозга.

Ученые открыли, что наш мозг функционирует на разных волнах: бета, альфа, тета, дельта и гамма.

Тета-частота — от 4 до 7 Гц. Это состояние глубокой релаксации. Когда обычный человек находится на данной частоте, он видит сны. В состоянии тета-ритма мозга человек ощущает умиротворение и даже блаженство. Психотерапевты стимулируют это состояние для лечения душевных травм. В ТетаХилинге мы тренируемся осознанно пребывать на этой волне для:

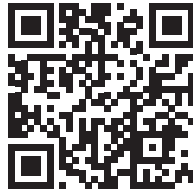
- расслабления и снижения уровня стресса;
- трансформации ограничивающих убеждений;
- пробуждения творческих способностей;
- соединения со своей внутренней мудростью и интуицией;

- считывания информации;
- исцеления на всех уровнях;
- обретения внутренней опоры;
- сотворения собственной реальности.

Говоря об исцелении в ТетаХилинге, мы имеем в виду не только физическое исцеление, но и исцеление каждой области жизни: в финансовой сфере, карьере, отношениях.

Хотите узнать больше, что такое ТетаХилинг?

Пройдите мастер-класс и сделайте базовую медитацию:



Если QR-код не сработал, перейдите по ссылке:  
[https://333club.ru/theta\\_class](https://333club.ru/theta_class)

## Три ключа ТетаХилинга

Чтобы успешно практиковать ТетаХилинг, нужно:

1. Находиться в тета-состоянии.
2. Быть в возвышенном состоянии — благодарности, безусловной любви.
3. Научиться свидетельствовать результат<sup>1</sup>.

Подробнее это объясняется на базовом курсе.

---

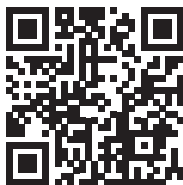
<sup>1</sup> В квантовой физике открыли феномен: свет — в зависимости от того, наблюдают за ним или нет, — ведет себя или как частица или как волна. Аналогичный принцип используется в ТетаХилинге: наш разум не принимает что-то за реальность до тех пор, пока это не будет сформировано в виде яркого образа. Когда нечто становится «увиденным», оно принимается в качестве реального и наблюдателем, и творческой энергией.

Все тетахилинг-тренинги содержат до 70 % практики, потому что главное — закрепить навыки под руководством опытного инструктора. А теорию можно прочитать в книгах Вианны Стайбл.

Есть в этом методе и одно обязательное требование: вера в нечто высшее. Кто-то называет это Творцом, кто-то — Богом или Создателем всего сущего.

ТетаХилинг не имеет отношения ни к одной из существующих религий. Его процессы подходят для любого возраста, пола, расы, национальности, вероисповедания.

Это доказывается еще и тем, что на момент написания данных строк практикующие ТетаХилинг работают в 180 странах, а книги переведены на 23 языка. Смотрите видео-интервью с основательницей ТетаХилинг — Вианной Стайбл:



Если QR-код не сработал, перейдите по ссылке:  
<https://333club.ru/thetaweb>

## Все пропало! Что делать?

Во время кризиса людей охватывают страх, тревога, паника. Они ослабляют иммунитет, осложняют течение болезней. В таком состоянии люди совершают хаотичные действия, часто разрушая и бизнес, и отношения.

С помощью техник ТетаХилинга можно убрать глубинные причины проблем, научиться управлять своими эмоциями и поднять уровень счастья.

Что делать, если заболел, а врачи сомневаются в диагнозе? А когда в бизнесе проблемы, у кого попросить совета, рекомендации? Если рушатся отношения, кто подскажет верное решение?

Истинные ответы — внутри нас. В каждом человеке есть внутренний мудрец, нужно лишь наладить с ним прочную связь. Любой из нас рас-

полагает мощными ресурсами, чтобы справиться с той или иной проблемой. И лучшие результаты приходят, когда есть внутренняя опора. ТетаХилинг позволяет раскрыть в себе данный потенциал.

**В ТетаХилинг приходят люди, у которых все плохо и которым срочно нужно найти выход из сложившейся ситуации, или те, у кого и так все хорошо, но хочется еще лучше.**

И те и другие примеры, а также истории описаны авторами этой книги.

Говорят, в древности основной задачей целителей было не помогать решить проблему, а не допустить ее возникновения. **Тетахилинг-техники тоже полезно освоить и применять для профилактики — тогда будут и здоровье, и деньги, и гармоничные отношения.**

У меня есть знакомый бизнесмен, обороты компании которого за год выросли в 20 раз. И он рассказывал, что перед этим год психологически готовился. Ходил сразу к нескольким специалистам — психологу, коучу, мастеру НЛП — и прокачивал мозги, учился ставить масштабные цели, планировал будущие доходы и то, как будет ими распоряжаться. Поэтому, когда доходы выросли, откатов не произошло, ведь морально он был к этому готов.

Я бы, конечно, рекомендовала еще и ТетаХилинг, поскольку это мощная техника по трансформации ограничивающих убеждений и тренировка интуиции. А ученые уже доказали, что у самых успешных людей интуиция более развита, чем у других.

Любой успех требует тщательной подготовки, и любой успех — это 20 % стратегии и тактики плюс 80 % психологической подготовки.

## Они повсюду

Пару лет назад я участвовала в конференции в Портланде (США). Это небольшой город вне популярных туристических маршрутов. Прямых рейсов из России туда нет. Мне он представлялся краем света. И... каково же было мое удивление, когда я оказалась за одним столом с тетахилером из Марокко, которая заочно меня знала, с ходу назвала имя моего мужа и другие детали моей жизни...

На планете Земля уже есть огромное сообщество практикующих ТетаХилинг. Это как обретение новой семьи — всегда можно найти «своего» по духу почти в любой точке мира.

Был случай, когда Крейг при пересадке, ожидая следующего рейса, должен был провести шесть часов в аэропорту в Мумбае (Индия). Для экскурсии в город этого времени недостаточно, а сидеть в зале ожидания скучно. Тогда он оставил в одном из общих тетахилинг-чатов Facebook сообщение, что сидит в аэропорту, и если кто-то из местных тета-хилеров хочет встретиться, пообщаться — пусть приезжают. Откликнулись два человека, в результате время ожидания пролетело незаметно, интересно и с пользой.

Был и другой случай в Америке, тоже в аэропорту. Тета-хилер возвращался домой в Европу, и у него случился сердечный приступ. В связи с этим на очередной рейс его не пустили: администрация не хотела брать на себя ответственность, если с ним вдруг что-то случится в полете. Ему было предписано находиться несколько дней на земле — до получения разрешения на перелет от врачей. А денег на проживание не осталось. Идти в незнакомом городе некуда. Что делать?

Он разместил в тетахилинг-чате просьбу о помощи. И совершенно незнакомые люди — тета-практики — приехали за ним в аэропорт, забрали и позволили жить у себя несколько дней до получения разрешения на вылет.

Чудеса? ТетаХилинг объединяет! Так можно и в бизнесе находить партнеров — людей, близких по духу и ценностям. Это выход на качественно новый уровень, бизнес на высоких вибрациях!

## Что вас ждет

**В каждой большой компании есть корпоративное обучение.**

Проводятся очень разные тренинги для руководителей, отделов продаж и персонала с целью получить новые знания и умения, а также повысить уровень квалификации.

ТетаХилинг — универсальный метод для улучшения качества жизни и бизнеса во всех аспектах, быстрый метод самопомощи и помощи другим, а также мощнейшая техника развития интуиции.

Но вокруг много скептиков и тех, кто искажает метод своими «авторскими доработками», подачей метода в виде «волшебной таблетки от всех проблем». Некоторые пытаются очернить метод, называясь тета-хилерами и даже мастерами, но не являются таковыми. Но есть люди, которые объединились и хотят нести свет.

Эта книга поможет открыть все завесы и прояснить, что такое ТетаХилинг на самом деле, каких результатов можно достичь с его помощью.

Я пригласила в соавторы лучших русскоговорящих тета-практиков и инструкторов. Многие из них учились у меня и от первого лица поделятся историями успеха, нюансами метода.

Эту книгу можно читать с любой главы и в любом направлении. Отмечайте, что больше всего вас тронуло. Записывайте вопросы, возникающие по ходу чтения.

Каждый автор приготовил для вас подарок. Читайте — сканируйте QR-коды и получайте дополнительные материалы прямо на телефон!

Заинтересует ТетаХилинг — приходите обучаться и/или приглашайте понравившегося инструктора провести тренинг в вашей компании.

**Чтобы получить максимальную пользу от этой книги,** заведите файл в телефоне и/или на компьютере и выполняйте короткие упражнения после каждой главы, которые я для вас приготовила. Так в результате прочтения книги у вас появится список для проработки всего, что мешает на пути к новым вершинам.

Скачать уроки с упражнениями можно на этой странице:



Если QR-код не сработал, перейдите по ссылке:

<https://333club.ru/exercises>

Полезного чтения!



**Меня зовут Наталья Лапшичева.** Я и мой муж Крейг Коекемоер — официальные координаторы ТетаХилинга в России. Также — инструктор ТетаХилинг высшей категории и обладатель сертификата Наук ТетаХилинг (ThetaHealing Certificate of Science).

По образованию я практический психолог, лайф-коуч и гипнотерапевт. Стаж работы в профессии — более 20 лет.

Помогаю обрести внутреннюю опору, почувствовать свою интуицию, открыть новые способы восприятия и мышления.

Провела сотни живых тренингов в России и Казахстане, на Украине, в Грузии и Литве; а также в Англии, Шотландии, Испании, Америке, ЮАР, Сингапуре, Бали, Малайзии, Индии. У меня тысячи студентов по всему миру. Я посетила 65 стран, путешествую, обучаюсь, провожу тренинги и семинары. Писатель, автор книги «Плюс-минус бесконечность: как реализовать себя с помощью подсознания» и соавтор трилогии «Лига наставников». Приглашенный эксперт федеральных каналов.

Сайт: [www.333club.ru](http://www.333club.ru)

Мои книги: [www.333club.ru/books](http://www.333club.ru/books)

Инстаграм: @natalia.lapshicheva

E-mail: [mail@333club.ru](mailto:mail@333club.ru)

В ТетаХилинг эффективнее приходить, имея много целей. Как их правильно ставить и достигать, а еще как развивать интуицию, я рассказываю в моей книге «Плюс-минус бесконечность: как реализовать себя с помощью подсознания».

**Напишите слово «книга»** в директ моего Инстаграма или на указанный выше e-mail, и я вышлю вам главу из этой книги.

Расписание ближайших ТетаХилинг курсов вы найдете по ссылке:



Если QR-код не сработал, перейдите по ссылке:  
<https://333club.ru/schedule>