

Содержание

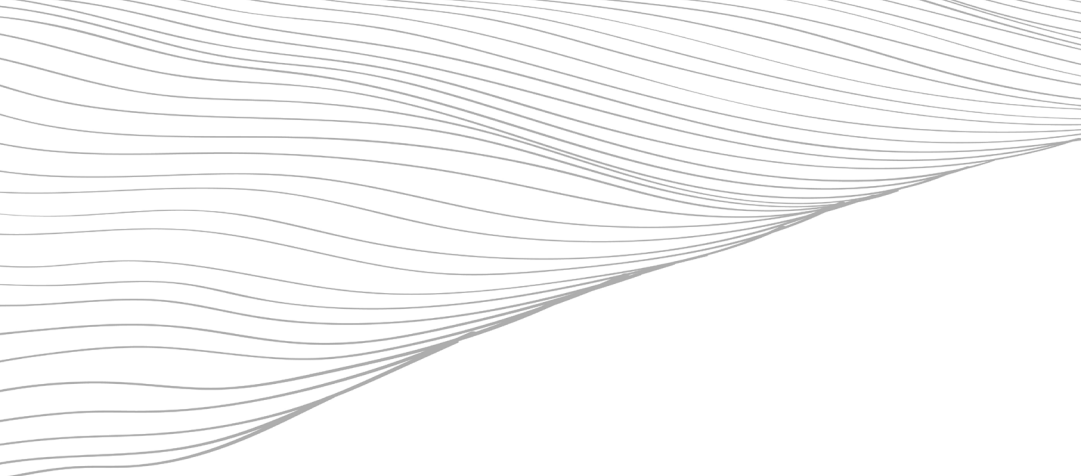
Введение	12
Благодарность	14
От автора	16

ПРИЧИНА 1

Душа тоскует	20
1.1. / ЗНАКОМСТВО СО СВОЕЙ ДУШОЙ	20
1.2. / ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ: ЖИЗНЬ В ДЕРЕВНЕ	23
1.3. / КАК И С КАКОГО ВОЗРАСТА ДЕТИ ПОЗНАЮТ МИР	28
1.4. / НАША СВЯЗЬ С МИРОМ	31
1.5. / НАШИ ЖЕЛАНИЯ, И ЧТО ПРОИСХОДИТ, КОГДА ОНИ НЕ РЕАЛИЗУЮТСЯ.	33
1.6. / ЧТО ТАКОЕ КАРМА НА САМОМ ДЕЛЕ	38
1.7. / КАК РАБОТАЕТ КАРМА. ИСТОРИИ КЛИЕНТОВ	40
1.8. / ПРАКТИКА «108 ЖЕЛАНИЙ»	42

ПРИЧИНА 2

Душа сомневается	46
2.1. / ПРИТЧА О ЧЕЛОВЕКЕ, КОТОРЫЙ СОМНЕВАЛСЯ	46
2.2. / ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ: КАК НЕЗНАКОМАЯ ЖЕНЩИНА ПОВЛИЯЛА НА САМООЦЕНКУ	48



2.3. / ИСТОРИИ КЛИЕНТОВ: СТЫД РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА.	50
2.4. / РОДИТЕЛЬСКОЕ НАСЛЕДСТВО И ЗАКОНЫ МИРА.	51
2.5. / ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ: ПЕРЕЕЗД В ГОРОД И ПОСТУПЛЕНИЕ В ЛИЦЕЙ.РАЗРУШИТЕЛЬ МИФОВ.	54
2.6. / ПРАКТИКА «ПРИНЦИП МАЛЕНЬКИХ ЖЕЛАНИЙ».	58

ПРИЧИНА 3

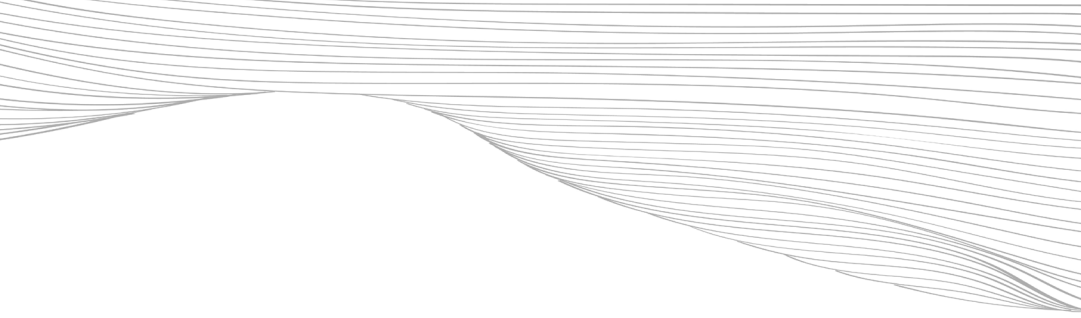
Душа чувствует несправедливость.

3.1. / ОТКУДА ВОЗНИКАЕТ ЧУВСТВО ВИНЫ.	62
3.2. / И СНОВА ПРО САМООЦЕНКУ. ТЕСТ НА ЧУВСТВО ВИНЫ	65
3.3. / ЧЕМ ОБЕРНУЛАСЬ ПОЕЗДКА В МОСКВУ. КАК Я ОСТАВИЛ НА ВОКЗАЛЕ БРАТА И СЕСТРУ	67
3.4. / ИСТОРИИ ИЗ ПРАКТИКИ: ОПАСНОСТЬ РАСТВОРИТЬСЯ В ДРУГИХ ЛЮДЯХ.	72
3.5. / ПРАКТИКА «ПОЗВОЛЬ СЕБЕ БОЛЬШЕ»	75

ПРИЧИНА 4

Душе обидно

4.1. / ЧТО ТАКОЕ ОБИДА? КАК СОХРАНИТЬ МИР В ДУШЕ?	80
4.2. / СТАДИИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОБИДЫ	83
4.3. / ВЫ ОБИДЕЛИ ИЛИ ОБИДЕЛИСЬ?	85
4.4. / ИСТОРИИ ИЗ ПРАКТИКИ: КАК ДАВНЯЯ ОБИДА НА МУЖА И СВЕКРОВЬ СПРОВОЦИРОВАЛА БОЛЕЗНЬ «ПО-ЖЕНСКИ».	87



4.5. / ПРАКТИКА «КАК ПРОЩАТЬ ПРАВИЛЬНО»	89
4.6. / ПРОЩЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ	92
4.7. / ПРАКТИКА «СВЯЗЬ С РОДИТЕЛЯМИ».	98
4.8. / ИСТОРИИ ИЗ ПРАКТИКИ: КОНФЛИКТ ПОКОЛЕНИЙ – ОТЕЦ И СЫН	99
4.9. / ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ: РАБОТА НА АТОМНОЙ ЭЛЕКТРОСТАНЦИИ И НЕОПРАВДААННЫЕ НАДЕЖДЫ	101

ПРИЧИНА 5

Душе больно

5.1. / ПОЧЕМУ БОЛИТ ДУША.	106
5.2. /РАЗБИРАЕМСЯ С ПОДСОЗНАНИЕМ	108
5.3. / СИГНАЛЫ ТЕЛА	109
5.4. / ИСТОРИИ ИЗ ПРАКТИКИ: СВЯЗЬ МЫСЛЕЙ И ТЕЛА	110
5.5. / ПСИХОСОМАТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ	112
5.6. / ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ: КАК Я ВЫБРАЛ СЕБЯ И УШЕЛ С РАБОТЫ МЕЧТЫ.	122
5.7. / ПРАКТИКА «ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ БОЛИ И НЕПРИЯТНЫХ ОЩУЩЕНИЙ».	125

ПРИЧИНА 6

Душе страшно

6.1. / ИСТОРИЯ СТРАХА	130
6.2. / ВИДЫ СТРАХА	132
6.3. / ПРИЧИНА СТРАХОВ	134
6.4. / ИСТОРИИ ИЗ ПРАКТИКИ: ПОДСОЗНАТЕЛЬНОЕ ЖЕЛАНИЕ СМЕРТИ.	136

6.5. / ПРАКТИКА «ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ СТРАХОВ»	138
6.6. / ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ: ПЕРВЫЙ ШАГ К СВОБОДЕ И СТРАХИ, С ЭТИМ СВЯЗАННЫЕ	141

ПРИЧИНА 7

Душа в напряжении и стрессе 146

7.1. / ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС. ПРИЧИНЫ СТРЕССА	146
7.2. / МЕТОДЫ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ СТРЕССА	148
7.3. / ИСТОРИИ ИЗ ПРАКТИКИ: ПСИХОСОМАТИКА И СТРЕСС	150
7.4. / ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ: КАК Я БОРОЛСЯ СО СТРЕССОМ	151
7.5. / ПРАКТИКА «ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ СТРЕССА»	152

ПРИЧИНА 8

Душе стыдно 158

8.1. / ГЛАВНАЯ ФОРМУЛА СТЫДА	158
8.2. / ПРИМЕРЫ ИЗ ПРАКТИКИ: СТЫД И ЛИШНИЙ ВЕС	161
8.3. / ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ: ПОИСК СЕБЯ	162
8.4. / КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТЫДА	165
8.5. / ВОЗЛЮБИ БЛИЖНЕГО СВОЕГО.	166
8.6. / ПРАКТИКА «СОЕДИНЕНИЕ С ДУШОЙ»	167

ПРИЧИНА 9

Душе одиноко 170

9.1. / ПРИЧИНЫ ОДИНОЧЕСТВА 170

9.2. / ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ: СЧАСТЛИВ ЛИ Я? 172

9.3. / ПРАКТИКА «ПРИНЯТИЕ ПРАВИЛЬНЫХ РЕШЕНИЙ,
ИЛИ РАЗГОВОР СО ВСЕВЫШНИМ» 174

ПРИЧИНА 10

На душе пусто 178

10.1. / КРАСОТА В ГЛАЗАХ СМОТРЯЩЕГО 178

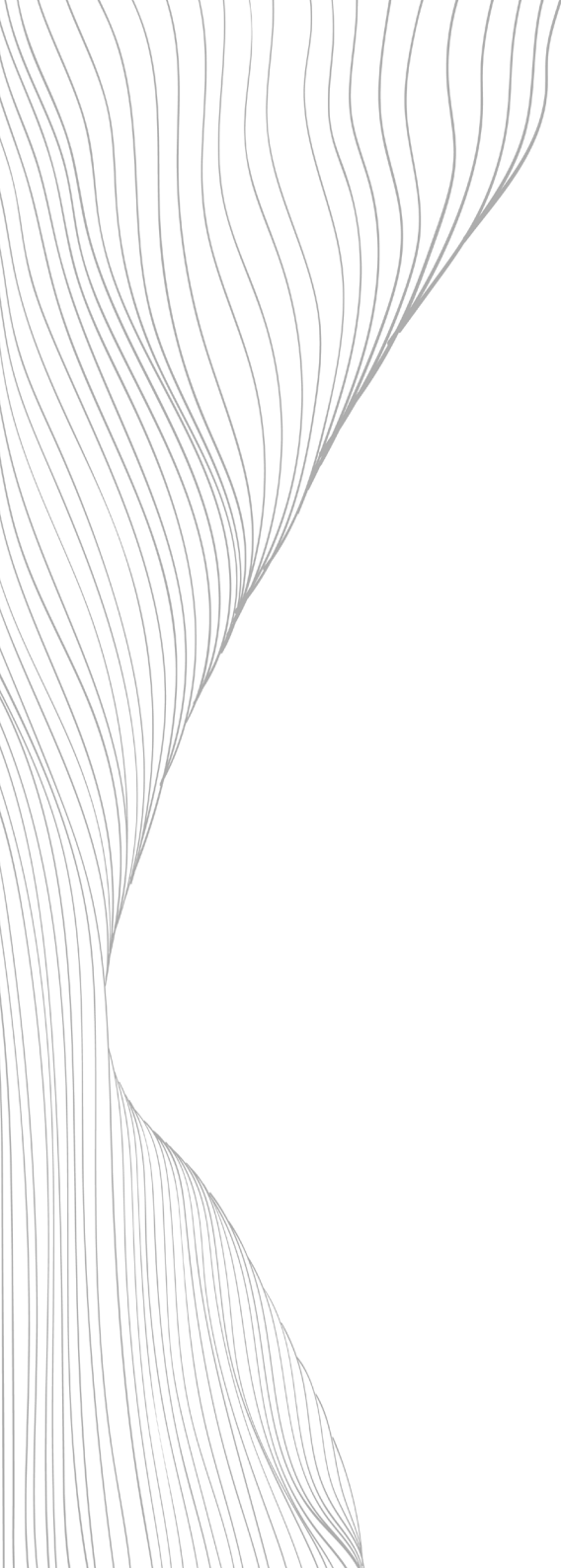
10.2. / ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ:
ЖИЗНЬ ПО ЗАКОНАМ
КАРМИЧЕСКОГО МЕНЕДЖМЕНТА. 180

10.3. / ПРАКТИКА «КАК РАЗОРВАТЬ
ПРИВЫЧНЫЙ ШАБЛОН
МИРОВОСПРИЯТИЯ» 181

10.4. / ДЕСЯТЬ ЗАВЕТОВ,
КАК ВЗРАСТИТЬ ДУХОВНОСТЬ 182

Заключение 186

Об авторе 190



**Утром свет в оконце светит,
пробуждая ото сна,
Он прекрасный день наметит,
и в душе опять весна.
И встаешь ты возбужденный,
наполняясь чистотой,
Светом ты замороженный,
вновь родился ты звездой.
Согревая всех, кто рядом, тех,
кто мыслями с тобой,
Изливая свет каскадом,
сам становишься рекой.
И поток бурлящий, быстрый,
что в душе твоей течет,
Всех пленил своею искрой,
всем он силы жить дает.**



Введение

А вы заботитесь о чистоте Души? Мы каждый день принимаем душ, чистим зубы и стремимся к свежести тела. Но забываем о том, что наши мысли и Душу тоже следует регулярно очищать от ментальных блоков, установок и ограничений. Они накладываются на нас с самого рождения и мешают эффективно развиваться и жить жизнью своей мечты.

Книга-тренинг «10 причин, почему вашей Душе пора в душ» — это практическое руководство для тех, кто стал взрослым и забыл о своих детских желаниях.

Кто чувствует внутреннюю пустоту и не знает, чем ее заполнить.

Кто ищет свое Предназначение и хочет достичь успеха во всех сферах жизни.

Благодаря ей вы вернете себе состояние детской чистоты и радости.

Реализуетесь в обществе и сохраните верность себе.

Будете здоровыми и полными энергии.

Увидите свой Путь и пойдете по нему легко и смело.

Сможете изменить мир вокруг, начав с себя.

Автор книги — практический психолог и психосоматолог, со-учредитель онлайн-школы Валерия Синельникова, разработавший более десяти образовательных программ в сфере здоровья и улучшения качества жизни. Его личная история и истории его клиентов подтверждают, что можно добиться успеха и изменить привычный жизненный сценарий в любом возрасте.

Вас ждут авторские практики, накопленные за более чем десятилетний опыт. Они помогут вам услышать вашу Душу, стать целостными, наладить гармонию с собой и окружающими и добиться процветания.

Вы готовы приступить к ним прямо сейчас?



Благодарность

Я благодарю вас, дорогой читатель, за то, что выбрали именно эту книгу. Она — конечный итог осмысления всех событий и процессов, что происходили в моей жизни. Результат поиска истинного Пути, обретения знаний, жизненного опыта и более чем десятилетней практической деятельности и помощи людям.

Все события и обстоятельства, которые я считал случайными или несправедливыми, оказались совершенными и сложились в красивую историю. Я бы хотел поделиться ей с вами. А также историями других людей, которые своим примером доказывают, что услышать себя и свою Душу можно в любом возрасте.

Благодарю участников моих программ и индивидуальных сессий за доверие как профессионалу и за мощные трансформации.

Ну и, конечно, отдельная благодарность родителям — Александру Петровичу и Ольге Николаевне Сухининым. Вы дали мне самое ценное — жизнь. Я счастлив, что моя Душа выбрала вас в качестве Проводников на этой земле. Так я смог получить лучший опыт и прожить его ярко и красиво. Именно ценности, которые вы привили мне: любовь, почтение, важность

взаимовыручки и принятия в семье — тот фундамент, который заложил основы характера и помог мне стать тем, кем я являюсь сейчас.

Благодарю мою супругу Марину Сухинину за постоянную поддержку и женский взгляд на события.

Выражаю глубокую признательность Наталье Беляковой за помощь в подготовке к печати.

Я надеюсь, что эта книга станет вашей путеводной звездой, поможет услышать себя, свою Душу и найти тот ориентир, который приведет вас к счастливой, радостной и наполненной жизни. В добрый путь, дорогой читатель!



От автора

«Всем привет! Меня зовут Роман Сухинин. Я практический психолог, психосоматолог, эксперт в работе с подсознанием и счастливый семьянин. Сегодня у нас открытая встреча, где мы с вами поговорим о том, как услышать себя, свою Душу и прожить счастливую и наполненную жизнь. Поставьте виртуальный плюсики те, кому это откликается».

Как часто вы слышали подобные фразы на вебинарах и семинарах? Сколько вы их уже посетили и сколько еще готовы посетить, чтобы увидеть в своей жизни реальные результаты? Почему информации много и вы стараетесь изменить свою жизнь, следуя этим советам, но все равно прогресса нет?

Давайте разбираться, отчего это происходит.

Главная ошибка людей в том, что они коллекционируют знания и складывают их на полку под названием «воспользуюсь этим как-нибудь в другой раз». Но это не работает. Ценность знаний — в их практическом применении.

Вторая ошибка — это неумение доводить начатое до конца. Вспомните, сколько раз вы, воодушевившись чьим-то примером, начинали с понедельника новую жизнь. Садитесь на диету, занимались спортом, увлекались очередным модным те-

чением. Но потом энтузиазм заканчивался и жизнь возвращалась в прежнее русло. Вы ругали себя за лень, испытывали чувство вины, но ничего не могли поделать.

И, наконец, третья, пожалуй, самая главная ошибка — это неумение слышать себя, свои потребности и, как итог, следование чужим желаниям. Неосознанное внутреннее сопротивление и отказ жить чуждыми вам сценариями сводит на нет все устремления. Если ваши действия противоречат настоящим порывам Души, со временем вы почувствуете, что идете не в том направлении, и бросите начатое на полпути. Хотя изначально цель казалась заманчивой.

«10 причин, почему вашей Душе пора в душ» — моя первая книга про то, как сделать жизнь красивой, радостной и счастливой, исцелиться на всех уровнях, узнать свое Предназначение и следовать ему.

Вы найдете в ней то, чего вам так не хватало, чтобы достигнуть результата:

- инструкцию, как наладить связь с Душой;
- мощную мотивацию, которая приведет вас к цели;
- практики, позволяющие улучшить здоровье, проработать самооценку, финансовую сферу, отношения;
- истории людей, которые смогли изменить жизнь — а значит, сможете и вы.

Я бы хотел, чтобы вы отнеслись к книге серьезно. Если ваша цель — получить реальные результаты, а не просто приятно провести время за чтением, выполняйте все предложенные в ней практики регулярно. Для вашего удобства имеются QR-коды и ссылки на практические уроки из моих онлайн-

От автора

курсов, а также другая полезная информация. Обязательно воспользуйтесь ими, чтобы усилить прогресс.

Надеюсь, результаты других людей, которые благодаря методам из моей практики исцеляют аллергию, улучшают отношения с родителями, выходят замуж и открывают бизнес, вдохновят на свершения и вас.

Я буду следить за вашими успехами и радоваться им вместе с вами. Будет здорово, если мы станем добрыми друзьями, после того как вы прочтете данную книгу.





ПРИЧИНА **1**

ДУША ТОСКУЕТ

1.1. / ЗНАКОМСТВО СО СВОЕЙ ДУШОЙ

Итак, со мной вы уже познакомились. По крайней мере, составили первое впечатление. Но вот кто вы, читатель, который держит сейчас в руках эту книгу? Я бы очень хотел узнать вас поближе. Понять, о чем вы думаете перед сном и чем заняты в течение дня. Что любите и чего боитесь? Ответы на какие вопросы ищите здесь?

Чем четче вы обрисуете для себя главную цель, которую хотите получить в результате работы с книгой, тем быстрее достигнете ее. Она станет для вас лучшим мотиватором и навигатором.

Напишите, кто вы? (То, как понимаете это сейчас.)

Здесь нужно определить, к какому из трех типажей вы себя относите.

Мечтатели. Вы любите витать в облаках. Представляете идеальную жизнь. Партнера, с которым возникнет любовь с первого взгляда. Или размышляете, на что потратить миллион долларов. В такие моменты ваша Душа ликует и наслаждается красивыми картинками.

Реалисты. Вы уже давно перестали мечтать. Но научились строить планы и реализовывать их, несмотря ни на что. Даже если при этом придется плыть против течения и забыть о душевном покое.

Пессимисты. Едва положив голову на подушку, вы сразу погружаетесь в мрачные мысли. Вспоминаете про ипотеку, которую нужно гасить. Про детей, которых надо поднимать на ноги. Про зарплату, которую нужно растянуть до следующего месяца. И про свои рухнувшие мечты. В это время ваша Душа закрывается и темнеет.

Подождите. Мы забыли о четвертом типе. Когда вы ни о чем не думаете. А просто закрываете глаза и засыпаете...

В каком из этих персонажей вы узнали себя?

Кем бы вы ни являлись: *заядлым* мечтателем или *отчаянным* пессимистом — есть то, что объединяет каждого из нас. Это внутреннее стремление к лучшей жизни, крепкому здоровью, финансовому благополучию, реализации в социуме и прекрасным отношениям. Все то, что люди называют *счастьем*.

А теперь отвлекитесь на минутку от чтения и поразмышляйте, что такое «счастье» лично для вас. Как оно выглядит и во что одето? Созвучны ли вам ценности, которые описаны выше, или они у вас свои?