

## ■ От автора

Приветствую Вас, дорогой читатель. Меня зовут Елена, я по роду деятельности психолог, парапсихолог, судьболог. Больше десяти лет я искала ответ на вопрос, как устроен этот мир, что такое судьба человека, от чего она зависит и можно ли ее менять?

Я изучила десятки, а то и сотни разных учений и теорий, тестировала и проверяла их. Мой путь начался с эзотерики, изучив ее от края до края, я переключилась на психологию. Одно время мне казалось, что именно в психологии я нашла те ответы, которых мне не хватило в эзотерике. Я изучала и проверяла разные учения и техники в психологии, от стандартной психотерапии, психосоматики, расстановок до гипнотерапии и глубоких реакций мозга. Но у меня всегда сохранялось ощущение, что мне не хватает какой-то маленькой детали.

Дальше была парапсихология, это больше было похоже на приятный бонус, открывшийся в подарок к уже имеющимся знаниям и опыту.

Парапсихология научила меня видеть то, что не видно, чувствовать то, что скрыто глубоко внутри, видеть будущее, прошлое, смотреть на все под другим углом. Но и тогда у меня оставались вопросы.

И тогда я решила поискать ответы в астрологии или нумерологии. Я не углублялась сильно в эти науки, так как рядом со мной есть прекрасный специалист, Татьяна, которая изучила астронумерологию вдоль и поперек.

Она многому меня научила, поделилась со мной своим опытом, и дальше было самое интересное.

Меня захватила матричная нумерология, к тому моменту в ней было столько всего интересного и понятного для меня, что я углубилась в эти исследования. Сначала мы с Татьяной оживленно и часто дискутировали на тему, как устроен мир, от чего зависит судьба человека, о вероятностях и закономерностях и т.д. Но в один момент мы поняли, что спорим об одном и том же, и это всего лишь наш разный взгляд на одни и те же вещи. Как говорится, в споре рождается истина.

Мы начали собирать все наши знания, техники, опыт и инструменты в одно. И пришли к выводу, что все пазлы сошлись. Мы поняли, что любой специалист — эзотерик, психолог, астролог, нумеролог, — легко может увидеть прошлое, настоящее, будущее человека. Другими словами, увидеть программу, заложенную при рождении, которую человек проходит на данный момент.

Но много ли пользы от того, что человек знает, с какой программой он пришел в этот мир, или будет знать, какие трудности его ждут, какие негативные программы в нем работают? Главное во всем этом инструмент, который поможет человеку пройти или поменять негативный сценарий программы.

Так родилось направление — судьбалогиа, которое объединило в себе все науки: эзотерику, астрологию, нумерологию, психологию — весь опыт и знания, собранные годами.

Судьбалогиа может рассказать не только о том, с чем пришел человек в этот мир, с чем живет или с чем будет жить, но и дать инструмент и объяснить, от чего зависит судьба человека и что с этим делать.

В зависимости от набора программ, заложенных в нас, формируются эмоции, поведение и жизненный сценарий человека.

Есть несколько типов программ, влияющих на нашу жизнь. Одни, с которыми мы приходим в эту жизнь, они даются нам при рождении (родовые, карма, опыт прошлых жизней) и приобретенные (социальные) при жизни, в данном воплощении. Программы могут влиять на жизнь человека как положительно, так и отрицательно.

Для того, чтобы пройти и завершить любую программу, нужно ее осознать. Но иногда этого бывает недостаточно, и даже осознавая свою программу или негативные убеждения, бывает, что человек ходит по кругу и никак не может выйти из повторяющихся ситуаций или негативного сценария.

Каждая программа соответствует определенному уровню развития, для того чтобы полностью завершить программу, нужно перейти на другой уровень.

*Об этом нигде не пишется и не дается ни в одном учении. Это именно тот ответ, который я искала более десяти лет, к которому пришла, собрав все пазлы.*

Человек сам строит свою судьбу полностью и почти стопроцентно, но есть неизменные опорные точки, которые уже заложены в судьбе, но даже их можно пройти по-разному.

Зная программу, с которой человек пришел в эту жизнь или которая активна на данный момент жизни, можно понять, что ожидает человека или на что нужно обратить внимание для прохождения этой программы. В ней уже заложены все ответы: что нужно осознать, чего избегать, к чему прийти.

У каждой программы есть свой сценарий, вернее их тысячи, и вы сами выбираете, как пройти программу. Неосознанный человек не знает, как поступить и часто перекладывает ответственность за свою жизнь на близких, начальника, окружение, судьбу или на Бога. Осознанный человек понимает, что только он делает выбор, как прожить эту жизнь.

Это как игра, в которой на этом уровне вам нужно собрать десять монет. Вы можете пройти через монстра и собрать монеты, а можете прыгнуть на облачко, которое пролетит мимо монстра и принесет вас именно к монетам. На этом уровне будет закончен, и вам даже не придется сражаться с ним, но если вы не знаете, что в игре есть два варианта, вы не делаете выбор, а идете по тому, который видно. Так и у каждой программы есть задача, выполнив которую, вы переходите к следующей программе или на другой уровень.

Важно не только осознать программу, нужно понять ее цель или задачу. Цель нашего сознания — развиваться, и главной задачей является переход на другой уровень. Даже если вас все устаревает в жизни, в какой-то момент вы почувствуете, что пора двигаться, так устроено сознание (душа). Если осознанно и самостоятельно не сделать шаг, жизнь начинает подталкивать вас разными способами, говоря нам о том, что пора двигаться.

Однажды мой муж сказал мне фразу: «Не ищи выход из ситуации, ищи вход в другую ситуацию». Я очень долго над этим размышляла и поняла, что самостоятельный переход с уровня на уровень происходит тогда, когда мы не ждем толчка, а осознанно входим в другую ситуацию (для этого нужно знать, какая программа будет следующей), мы не ищем выход — мы ищем вход.

Так родились инструменты, которые помогают определить, где вы сейчас, где были и какие программы вас ждут, как плавно переходить между ними и завершать незавершенные. А мы с Татьяной являемся проводниками, мы не только делимся своим опытом, мы можем провести вас через ваши программы и передать вам эти знания.

Как вы ими распорядитесь, это ваш выбор. Наша задача помочь тем людям, которые, так же как и мы, неугомонно долгое время ищут ответы на вопросы судьбы.

В данной книге я расскажу, что влияет на судьбу человека. Я уложила все знания в понятный и простой алгоритм, в той последовательности, в которой происходит развитие человека по законам Вселенной, учитывая индивидуальность и влияние на человека разных программ. Я покажу мой взгляд, как оказалось, на очень простые вещи, но столь непонятные до этого многим людям.

В этой книге я затрону тему психологии, так как, на мой взгляд, любое волшебство и чудо можно объяснить научно. Расскажу, что такое родовые программы и влияния их на судьбу человека. Затрону детско-родительские отношения и их важность. Этому вопросу я посвятила несколько лет, и сама являюсь мамой двух прекрасных созданий. Расскажу об уровнях развития личности, через которые проходят все процессы развития, будь то отношения, личность, бизнес. И конечно же объясню, что такое матрица.

Параллельно с этой книгой вы можете читать книгу Татьяны и применить на практике не только мои инструменты, но и инструменты для расчетов разных жизненных графиков. Это поможет вам лучше разобраться в ваших программах.

Я буду писать в этой книге так, будто вы пришли ко мне на прием, и мы просто беседуем. Это мой любимый формат не только в общении, но и в подходе ко многим вопросам: искренность и простое легкое общение легче всего воспринимаются человеком.

Мои книги построены таким образом, что они плавно подводят именно к переходу мышления на абсолютно новую парадигму. Все знания и осознания в моих книгах идут именно в той последовательности, чтобы проработать лестницу ценностей, не возвращаясь назад и не ходя по кругу.

*Любой человек рожден быть счастливым. Любая душа стремится познать свободу. Любой разум ищет осознания. Любое подсознание владеет всей информацией о прошлом, настоящем и будущем. Любое тело — это отражение внутренних программ человека.*

Приятного общения!

# Глава 1

## Программы, влияющие на судьбу

Наша жизнь — это как одна большая компьютерная программа, работу которой обеспечивают маленькие, записанные в ней. И каждая отдельная программа может работать как независимо, так и в совокупности с другими. Но иногда между этими программами происходит конфликт, и тогда главная зависает и перестает нормально функционировать. Точно так же и в нас сотни программ обеспечивают работу нашей системы, тела и разума. В зависимости от их набора, формируются эмоции, поведение и жизненный сценарий. Есть несколько типов программ, влияющих на нашу жизнь:

**1. Родовые программы** — это генетический код, переданный нам от наших предков. Часто такие программы выходят на первый план, и человек проживает судьбу кого-то из рода, бабушки или прапрабабушки, сам этого не осознавая. Родовые программы могут быть ярко выраженными, и тогда человек может четко ощущать, что живет не своей судьбой. И неярко выраженные, это небольшие ограничивающие убеждения, которые не дают человеку развиваться в каком-то конкретном контексте. На них могут указывать такие фразы как «В нашем роду не принято...».

Чтобы родовые программы не влияли на судьбу человека, их нужно закрыть. Можно сделать медитацию на очищение и восстановление рода. Кто-то предпочитает их прорабатывать с помощью расстановок, а кто-то молитвами. Ниже я расскажу об одном из способов проработки родовых программ.

**2. Социальные программы** — это программы общества, в котором мы родились, воспитывались и живем. Большинство людей проживают именно навязанные социальные программы, живя не своей жизнью, а убеждениями и правилами тех, кто их воспитывал или был значим в их жизни. Точ-

нее сказать, когда-то он принял не свои убеждения за истину, и даже во взрослой жизни они продолжают его ограничивать. Примером может служить следующая ситуация: когда родители постоянно критикуют ребенка, программа остается и во взрослой жизни, тогда человеку сложно решиться, а иногда и вовсе невозможно принять какое-то решение, отступить от стереотипов, сделать не так, как принято, а так, как хочется.

Чтобы освободиться от социальных программ и увидеть себя настоящего, требуется немалая работа с убеждениями, страхами и ценностями. Чаще всего социальные программы тянутся из детства от родителей и близких нам людей, поэтому они иногда тесно связаны с родовыми программами.

Именно с социальными программами работают психологи и психотерапевты в осознанном возрасте. Порой человек сам замечает, какие жизненные установки мешают ему двигаться, от каких убеждений ему тяжело избавиться. В этой книге я затрону тему социальных убеждений, а особенно тех, которые тянутся с детства, и расскажу про систему ценностей, к которой ведут эти убеждения.

Если у вас уже есть опыт проработки себя самостоятельно, с психологом или коучем, ваш мозг быстро сравнит и проанализирует информацию, полученную вами в этой книге, и автоматически избавится от половины негативных убеждений.

Если же у вас большой опыт работы над собой, вы легко отшлифуете уже отработанные убеждения и легко перейдете на другую систему ценностей, на новый уровень.

Те, у кого нет опыта работы над собой, запустят и настроят свое сознание на новую частоту восприятия — и это прекрасно. Чем больше вопросов у вас будет появляться, тем лучше, ответы вы обязательно найдете, так устроен наш мозг.

**3. Врожденные или собственные программы.** Это те программы, с которыми человек (его душа) приходит в этот мир, и цель не только прожить эти программы, но и осознать их. Это как раз те программы, о которых вам может рассказать астронумеролог или вы сами можете их чувствовать. Врожденные программы можно разделить на две категории — **неотработанные и цельные**.

**Неотработанные** — многие еще называют их кармой, кармические программы, это программы, смысл которых

в том, чтобы что-то осознать, они будут влиять на вашу жизнь до того момента, пока не будут осознаны. Эзотерики называют их уроками из прошлой жизни, которые человек не прошел. Психологи же обязательно найдут корень этих программ в вашем детстве или перинатальном периоде. Совершенно неважно, откуда они взялись, важно лишь то, что их нужно осознать и освободиться от них, а с некоторыми научиться жить в ладу, пока они не закрыты. Так как это кармические программы, они часто влияют на жизнь человека не самым лучшим образом, доставляя проблемы и неудобства, но это только до того момента пока вы их не понимаете.

В данной книге мы начнем рассматривать эти программы, я дам вам понимание матрицы и ее влияния на судьбу. Если вам захочется углубиться в тему матрицы и матричных программ, этому посвящена моя вторая книга судьбалоги.

Помните: осознав цель программы, нужно просто понять, к каким ценностям она вас ведет, а после осознания этих ценностей, в программе больше не будет смысла.

**Цельные программы** — миссия предназначения жизни. Я бы назвала это программой идеального жизненного пути. Выполняя эти программы, человек проживает свою собственную судьбу, созидая, имея смысл, и счастливую жизнь. Это цель, с которой душа пришла в данное воплощение, она может быть личная, социальная или та и другая. Это тот опыт, который необходимо получить душе в этом воплощении. И если человек не сопротивляется, то легко идет по жизни без сложных преград и боли.

Осваивая эти программы, человек выполняет свою цель, с которой пришла его душа, а значит, становится целостным, гармоничным, счастливым.

Каждой врожденной программе соответствует свой матричный код, по которому можно узнать, не только с какой программой вы пришли в эту жизнь, но и какие программы вам еще откроются в данном воплощении. Это не прямое будущее, это больше похоже на финиш, путь к которому вы можете выбрать сами. Обо всех ваших программах, с которыми вы пришли или вам предстоит встретиться, может рассказать матрица.

**Матрица** — это совокупность всех возможных программ, которые могут влиять на жизнь человека. Если вы обратитесь в интернет, вы найдете там объяснение каждому

# ■ Содержание

От автора .....	5
<b>Книга 1. МАТРИЦА СУДЬБЫ</b> .....	9
Глава 1. Программы, влияющие на судьбу.....	10
Глава 2. Родовые программы .....	14
1. Закон принадлежности .....	16
2. Закон иерархии .....	17
3. Закон баланса .....	17
Глава 3. Границы.....	22
Слова, которые нельзя говорить ребенку: .....	25
Глава 4. Социальные программы .....	30
Глава 5. Врожденные или собственные программы.....	33
Неотработанные программы.....	33
Глава 6. Врожденные или собственные программы.....	39
Целостные программы.....	39
Глава 7. Уровни развития личности .....	44
Первый уровень.....	45
Второй уровень.....	46
Третий уровень .....	47
Четвертый уровень.....	48
Пятый уровень .....	49
Шестой уровень.....	49
Седьмой уровень .....	50
Восьмой уровень.....	51
Глава 8. Матричные коды .....	53
Пятьдесят два кода .....	53
Число кода — 0.....	53
Число кода — 1–13 .....	53
Число кода — 14–26 .....	56
Число кода — 27–39 .....	59
Число кода — 40–52 .....	63
<b>Книга 2. ВЫХОД ИЗ МАТРИЦЫ</b> .....	67
Глава 1. Свобода .....	69

---

Глава 2. Лестница к свободе.....	71
Первый уровень — выживание .....	72
Второй уровень — семьи, кланы, племена.....	74
Третий уровень — корона, власти, выражение себя.....	75
Четвертый уровень — религия, правила и порядок, чувство вины .....	77
Пятый уровень — свобода и творчество.....	79
Шестой уровень — духовность.....	80
Седьмой уровень — гармония и единство.....	81
Глава 3. Матричные коды .....	83
Пятьдесят два кода .....	84
Число кода — 0.....	84
Число кода — 1.....	84
Число кода — 2.....	85
Число кода — 3.....	85
Число кода — 4.....	86
Число кода — 5.....	87
Число кода — 6.....	87
Число кода — 7.....	88
Число кода — 8.....	89
Число кода — 9.....	89
Число кода — 10.....	90
Число кода — 11.....	91
Число кода — 12.....	91
Число кода — 13.....	92
Число кода — 14.....	92
Число кода — 15.....	93
Число кода — 16.....	94
Число кода — 17.....	95
Число кода — 18.....	95
Число кода — 19.....	96
Число кода — 20.....	97
Число кода — 21.....	97
Число кода — 22.....	98
Число кода — 23.....	99
Число кода — 24.....	99
Число кода — 25.....	100
Число кода — 26.....	101
Число кода — 27.....	101
Число кода — 28.....	102
Число кода — 29.....	103
Число кода — 30.....	104
Число кода — 31.....	105

Число кода — 32.....	105
Число кода — 33.....	106
Число кода — 34.....	107
Число кода — 35.....	107
Число кода — 36.....	108
Число кода — 37.....	109
Число кода — 38.....	109
Число кода — 39.....	110
Число кода — 40.....	111
Число кода — 41.....	111
Число кода — 42.....	112
Число кода — 43.....	113
Число кода — 44.....	114
Число кода — 45.....	114
Число кода — 46.....	115
Число кода — 47.....	116
Число кода — 48.....	117
Число кода — 49.....	118
Число кода — 50.....	119
Число кода — 51.....	120
Число кода — 52.....	121
Глава 4. Исходная точка.....	122
Глава 5. Путешествие по матрице.....	125
Глава 6. Выход из матрицы.....	128
Глава 7. Времени не существует.....	130
Глава 8. Подсознание.....	134
<b>Книга 3. ПСИХОСОМАТИКА.....</b>	<b>135</b>
Глава 1. Знакомство с подсознанием.....	136
Глава 2. Законы Вселенной.....	141
Закон баланса.....	141
Закон равенства.....	141
Закон границ.....	142
Глава 3. Стереотипы мышления.....	144
Ответственность. Честность и справедливость.....	149
Глава 4. Удовольствие и страх.....	152

---

Глава 5. Тело как инструмент .....	158
Глава 6. Психосоматика.....	161
Таблица психосоматических заболеваний	
Луизы Хей .....	161
Глава 7. Когда болеют дети? .....	165
Основные причины	
психосоматических заболеваний у детей .....	168
Психоэмоциональный фактор .....	170
Глава 8. Стыд и чувство вины .....	172
Как зарождается чувство вины и стыда? .....	173
Что делать? .....	175
Глава 9. Жалость и благодарность.....	178
1. Письмо благодарности.....	181
2. Как быть благодарным каждый день .....	182
Глава 10. Сам себе психолог.....	185
Введение в состояние самогипноза.....	185
Глава 11. Прошлое .....	190
Глава 12. Пространство и время .....	192
Основные свойства времени .....	192
<b>Книга 4. БОГ, МАГИЯ ИЛИ МОЗГ .....</b>	<b>195</b>
Глава 1. Пластичность мозга.....	196
Глава 2. Свобода воли.....	199
Глава 3. Зеркала .....	202
Глава 4. Подсказки .....	208
Глава 5. Отношения мужчины и женщины.....	213
Сексуальная энергия.....	213
Глава 6. Идеальные отношения и партнер	
по судьбе.....	218
Глава 7. Что такое мозг? .....	221
Глава 8. Что такое сознание? .....	231
Глава 9. Любовь.....	235

Окситоцин и вазопрессин .....	235
Любовь или созависимость .....	238
Глава 10. Магия или секреты мозга .....	240
Глава 11. Интересные факты про мозг человека .....	243
<b>Книга 5. ГРАНИЦЫ РАЗУМА</b> .....	245
Глава 1. Замечая все вокруг .....	246
Глава 2. Своя игра .....	251
Глава 3. Спиральная динамика .....	253
Глава 4. Первый уровень развития личности .....	257
Первый уровень. Удовлетворение физиологических потребностей и выживание .....	257
Проработка страха безопасности .....	258
Проработка страха боли .....	259
Проработка чувства стыда .....	262
Проработайте уверенность в себе .....	263
Глава 5. Второй уровень развития личности .....	266
Второй уровень.	
Традиции предков, семьи, кланы, племена .....	266
Осознание семейных ценностей .....	268
Виды семейных ценностей .....	269
Проработка страха ненужности, страх быть лишним, страх, что не примут .....	270
Снятие зависимости от мнения других, проработка страха брать на себя ответственность за собственное мнение и решения .....	271
Чем полезна критика .....	272
Тест: «Подвержены ли вы страху общественного мнения?» .....	274
Проработка страха нарушить родительские запреты и семейные устои .....	276
Как проработать травмы и отпустить рычаги взаимоотношений с родителями .....	277
Научитесь проживать свои эмоции .....	278
Доверие .....	279
Как научиться доверять себе .....	280

---

Глава 6. Третий уровень развития личности.....	283
Третий уровень. Выражение себя, корона, власти, выражения себя .....	283
Проработка: прокачать силу воли .....	285
Умение выходить из зоны комфорта .....	286
Научиться быть открытым и проявлять себя .....	288
Работа над собственным эгоизмом.....	288
Глава 7. Четвертый уровень развития личности .....	291
Уровень — религии, правил и порядка, чувство вины, социализации .....	291
Проработка. Убрать обостренное состояние тревожности .....	293
Встретьтесь со своими страхами.....	295
Проработать страх нового и страх трудностей .....	295
Проработать мышление жертвы .....	295
Проработать страх «быть не как все» .....	296
Патологическое чувство вины.....	297
<b>Книга 6. ПАРАПСИХОЛОГИЯ .....</b>	<b>299</b>
Глава 1. Учитель.....	300
Глава 2. Пятый уровень развития личности.....	302
Пятый уровень — свободы и творчества, достигатель .....	302
Проработка. Жадность .....	305
Негибкость .....	307
Упражнения для развития гибкости ума .....	311
Первый день .....	312
Немного об устройстве памяти .....	313
«Цифры двумя руками» .....	318
«Стоп-фото» .....	318
«Рисуем по клеткам» .....	318
«Дом мечты» .....	319
«Заметить игрушки» .....	319
«Я продолжу» .....	319
«Что какого цвета?» .....	319
Развитие зрительной памяти и внимания .....	320
Глава 3. Шестой уровень развития личности .....	322
Шестой уровень — духовность .....	322
Глава 4. Парапсихология.....	326

Глава 5. Свобода .....	330
ТЕСТ. Уровень внутренней свободы .....	332
Глава 6. Седьмой уровень развития личности.....	336
<b>Книга 7. ХОЛИСТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ .....</b>	<b>339</b>
Глава 1. Эмоциональный интеллект.....	340
Этапы для переключения себя в состояние потока.....	342
Ментальные привычки для управления своим эмоциональным состоянием.....	344
Глава 2. Интеграция полярностей .....	347
Технология интеграции полярностей .....	348
Упражнение. «Антикварный магазин» .....	349
Глава 3. Телесная терапия.....	354
Релаксация .....	354
Медитативные психотехники.....	354
Ребефинг .....	355
Холотропное дыхание.....	355
Хакоми-метод.....	355
Музыкотерапия .....	355
Голос.....	356
Метод Томатиса .....	356
Вегетотерапия Вильгельма Райха .....	356
Интегративная кинесиология .....	356
Танатотерапия .....	357
Бодинамический анализ.....	357
Метод Фельденкрайза .....	357
Танцевально-двигательная терапия .....	357
Биосинтез Боаделлы.....	358
Танец Мандала .....	358
Рольфинг .....	358
Психоорганический анализ .....	358
Калифорнийский массаж.....	359
Гаптономия .....	359
Метод Александра.....	359
Глава 4. Мандалы.....	360
Как рисовать мандалу? .....	360
Значение цветов в мандале .....	362
Нулевая стадия: чистый свет.....	362
Первая стадия: пустота, вход.....	363
Вторая стадия: блаженство .....	363

---

Третья стадия: лабиринт или спираль.....	364
Четвертая стадия: начало .....	366
Пятая стадия: цель .....	366
Шестая стадия: сражение с драконом .....	367
Седьмая стадия: квадрат в круге .....	368
Восьмая стадия: функционирование эго .....	368
Девятая стадия: кристаллизация .....	369
Десятая стадия: врата смерти .....	370
Одиннадцатая стадия: фрагментация .....	371
Двенадцатая стадия: трансцендентальный экстаз.....	371
Глава 5. Паттерны .....	373
Техника освобождения от паттерна.....	375
<b>Книга 8. ПРОРАБОТКА С ПЕРВОГО ПО СЕДЬМОЙ УРОВЕНЬ</b> .....	377
Глава 1. Спиральная динамика .....	378
Спиральная динамика — уровни первого порядка. ....	378
Глава 2. Проработка каждого уровня с первого по шестой.....	381
Проработка первого уровня .....	381
Проработка второго уровня .....	383
Проработка третьего уровня .....	385
Проработка четвертого уровня .....	388
Проработка пятого уровня.....	392
Проработка шестого уровня .....	395
Проработка седьмого уровня .....	398
Глава 3. Короткий тест «Какой уровень преобладает у вас в данный момент?».....	402
Вопросы.....	402
Заключение .....	406