

Умный тренинг, меняющий жизнь

Наталья Гусева

**По  
хлебным  
крошкам**

**КНИГА-НАВИГАТОР,**  
которая поможет вернуться  
к себе, обрести внутреннюю  
опору и радость жизни

 **практики**    **техники**    **примеры**



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.9  
ББК 88.35  
Г96

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

**Гусева, Наталья Ивановна.**

Г96 По хлебным крошкам. Книга-навигатор, которая поможет вернуться к себе, обрести внутреннюю опору и радость жизни / Наталья Гусева. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 256 с. : ил. — (Умный тренинг, меняющий жизнь).

ISBN 978-5-17-168371-9

Эта книга — твой личный навигатор в мире внутренних программ, убеждений и скрытых сценариев, которые формируют твою жизнь. Если ты чувствуешь, что потерялась, не знаешь, куда двигаться дальше, или просто устала от постоянного внутреннего диалога: «Что со мной не так?» — пора взять управление в свои руки! Что мешает тебе быть счастливой? Возможно, проблема кроется в неправильной «программе», по которой ты живешь?

В моменты сомнений книга станет для тебя надежной опорой, поможет исцелиться от старых травм и проработать негативные эмоции и убеждения. Ты сможешь понять, принять и полюбить себя, обрести вдохновение и мотивацию для изменения жизни, найти свою уникальную дорогу, которая приведет к счастью. С помощью мощных упражнений и практик ты освободишься от мешающих стереотипов и перепишешь свою программу начисто!

**УДК 159.9**  
**ББК 88.35**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-168371-9

© Гусева Н., 2025  
© Гусева Н., иллюстрации, 2025  
© ООО «Издательство АСТ», 2025

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>От редакции.</b>	
<b>Почему «хлебные крошки»? .....</b>	<b>7</b>
<b>Введение .....</b>	<b>9</b>
<b>Глава 1.</b>	
<b>Вначале было мировоззрение.</b>	
<b>Штука устойчивая, но все изменяющая .....</b>	<b>15</b>
Что такое картина мира и как она формируется?...	17
Почему вам не нужно расширять картину мира?...	19
Зачем расширять картину мира? .....	21
Виды индивидуальных очков виртуальной реальности .....	26
<i>Очки магические</i> .....	27
<i>Логико-материалистические очки</i> .....	28
<i>Религиозные очки</i> .....	29
Резюме .....	33
<b>Глава 2.</b>	
<b>Где я нахожусь?</b>	
<b>И зачем мне хлебные крошки? .....</b>	<b>34</b>
Модель универсальной картины мира .....	39

---

Как определить свою модель мира? .....	41
Резюме .....	53

### **Глава 3.**

<b>Как я сюда попала?</b> .....	55
Любая проблема начинается с истории.....	58
Роль родителей в становлении личности .....	62
Резюме .....	73

### **Глава 4.**

<b>Что такое «программа»?</b> .....	75
<i>Разновидности психологических программ</i> .....	78
Примеры врожденных программ .....	79
«Атаманша» .....	82
«Добытчица» .....	86
«Домохозяйка» .....	88
«Актриса» .....	89
«Стряпуха» .....	91
«Музыкантша» .....	92
Резюме .....	96

### **Глава 5.**

<b>К черту подробности — кто я?</b> .....	97
Со мной что-то не так .....	101
Лучше или хуже всех.....	118
Я вынуждена, или Мне плохо в силу обстоятельств .....	127

---

Самые распространенные способы побегов . . . . .	139
Резюме . . . . .	151

## **Глава 6.**

<b>Возвращение к себе . . . . .</b>	<b>154</b>
Роли в жизненном сценарии . . . . .	158
Негативные жизненные сценарии . . . . .	166
Жизненный сценарий «Счастье» . . . . .	173
Правила игры для персонажа . . . . .	178
<i>Правило подобия . . . . .</i>	<i>181</i>
<i>Правило единства мира . . . . .</i>	<i>185</i>
<i>Правило состояния . . . . .</i>	<i>187</i>
Чему меня учит эта постановка? . . . . .	193
Резюме . . . . .	200

## **Глава 7.**

### **Перезагрузка.**

#### **Необыкновенное путешествие**

<b>по обычной дороге . . . . .</b>	<b>202</b>
Системный подход к решению локальной проблемы . . . . .	208
Как определить наличие персонажа? . . . . .	211
Уровни игры жизни . . . . .	214
Опыт настоящей жизни . . . . .	216
Отношения с родителями . . . . .	218
Программа рода . . . . .	223
Уровень кармических уроков . . . . .	226
Резюме . . . . .	228

---

**Глава 8.**

**Опыт, измеренный в баллах** ..... 230

Трансформация программ ..... 234

Резюме ..... 245

**Заключение** ..... 246

**Список литературы** ..... 249

От редакции

## ПОЧЕМУ «ХЛЕБНЫЕ КРОШКИ»?

Представьте, что ваша жизнь — это сложная IT-система, а вы — ее главный пользователь. «Хлебные крошки» в этой системе — это элемент навигации на сайте или в программе, который показывает маршрут от стартового раздела до места пребывания пользователя в настоящий момент, а также позволяет перемещаться между разделами. В жизни — шаг за шагом мы движемся по структуре «хлебных крошек» на пути самопознания от маленьких, но значимых шагов к большим, осознанным изменениям.

Наталья Гусева с помощью интересных и простых метафор подготовила понятный «мануал» для перепрограммирования жизни.

В этой книге вы найдете:

- ✓ практические инструменты для настройки вашей «системы» так, чтобы она работала на вас, а не против вас;
- ✓ упражнения для «переписывания» старых, ограничивающих программ и замены негативных

---

установок позитивными, открывающими доступ к вашему внутреннему ресурсу;

- ✓ практики и советы, которые улучшат вашу жизнь и помогут восстановить связь с собой.

Каждый день вы принимаете решения, настраиваете свою программу, прокладываете правильные маршруты. Иногда система сбоит, возникают ошибки, и вам нужно найти решение, чтобы все снова заработало идеально. Эта книга — ваш навигатор в мире самопознания, перепрограммирования и обновления внутреннего кода.

Практики от автора помогут вам разобраться в вашем программном «коде», понять свои истинные желания, принять себя и обрести гармонию. Вы научитесь работать с внутренними конфликтами и эмоциями, направляя их в позитивное русло.

В трудные моменты жизни эта книга станет вашим инструментом для работы с психологическими установками и переживаниями, а также надежной опорой, которая поможет вам найти свой уникальный путь. Избавьтесь от ограничивающих убеждений, почувствуйте уверенность в себе и научитесь идти по жизни с ясностью и силой.

Позвольте себе быть успешной «системой», которая постоянно развивается, улучшает свою работу и живет в гармонии с собой. Эта книга — ваш ключ к обновлению, счастью и состоянию полного благополучия!

# ВВЕДЕНИЕ

Так случилось, что мой путь в саморазвитие и далее в психологию начался со смерти. Вернее, с двухминутной остановки сердца, реанимации, двухдневной комы и дальнейшего возвращения к жизни.

Это стало переломным событием. Я задумалась о том, кто я.

Ситуация как в кино — помню момент, когда смотрю на себя сверху. Вижу молодую женщину, лежащую на больничной кровати без сознания, хлопочущих вокруг людей в белых халатах. Ясно осознаю происходящее и чувствую, что все в порядке, просто надо немного подождать. Ни страха, ни боли или сомнений, все идет так, как и должно идти.

Через некоторое время открываю глаза: те же люди в тех же халатах, капельница, белые стены палаты, на которых играют солнечные блики. Только теперь болит голова и хочется понять, что это было? Если я лежу на кровати, то кто смотрел на меня сверху? А если это была я, то кого я тогда видела? Кто лежал на больничной кровати?

Ответов нет, а вопросов становится больше: зачем я живу? Что я делаю на этой планете? Чему я учусь, когда совершаю ошибки или у меня, наоборот, получается то, о чем только мечталось некоторое время назад? Если это не уроки, то зачем тогда вообще все? Ведь я помню

---

состояние присутствия себя там, куда нет входа для материи. Туда не только ничего нельзя пронести в кармане, а и самих карманов нет. Получается, что в настоящей жизни я смогу получить только духовные знания? А что такое духовность?

Мне было 20 лет. За окном — заснеженные улочки города Клинцы, расположенного в Брянской области. Подходят к концу 1990-е годы. Зарплату на предприятиях в нашем городе не платят, в магазинах пустые полки, окружающие ни о чем больше не говорят, кроме как о выживании. Меня же занимает совсем другое — все, что я раньше думала о себе и о мире, может быть неправдой. Вернее, не всей правдой. Понятно ведь, что та реальность, которую я считала своей, — не единственная. Существует и непроявленный мир. Я теперь это точно знаю, потому что видела собственными глазами. А то, что я видела, — это явление, необъяснимое моим привычным мировоззрением. Не до конца уверена, что смогу описать детали увиденного, но хорошо помню состояние присутствия.

Если другой мир существует, мне придется изучить его законы. Ну или, для начала, понять как там все устроено. Хотя бы примерно, хотя бы там, где я находилась.

Я поделилась этими мыслями с родными. После чего прошла обследование у специалистов и пришла к выводу — пока мне лучше помолчать. На всякий случай. Ну да, непростой опыт, но я же знаю, что все в порядке. Конечно, мое *знаю* подкреплено только чувствами, а это почему-то ни для кого не довод, но и не новость. «Я чувствую» никогда не было аргументом для моего тогдашнего окружения. Поэтому я научилась держать свои чувства

---

при себе. Но это же не означает, что я неправильно чувствую? Возможно, я просто заблудилась в описании. Как брат и сестра в сказке братьев Grimm, которых мачеха бросила в глухой лесной чаще. По дороге мальчик разбрасывал хлебные крошки, да птицы их склевали. Не видно теперь дороги домой, но это же не значит, что ее нет и никогда не было?

Так уж сложились обстоятельства. Я — молодая женщина, воспитанная в идеологии советского светлого будущего, но в девяностые годы картина мира исчезла с «холста». Его начали заполнять последователи американской мечты, ясновидцы, шаманы и др. Многим хотелось стать духовными учителями для людей, потерявших веру в идеи коммунизма, но только делали они это, преследуя свои собственные цели. А человек по природе своей — существо социальное. Следовательно, *по-настоящему он может быть счастлив, только действуя в интересах большинства, иначе все его поступки ведут к временному разрешению внутреннего конфликта, и не более того.*

Так я вижу ситуацию сейчас, с позиции взрослой женщины с жизненным опытом и специализацией психолога в социальной сфере. Тогда же, будучи «гадким утенком», заброшенным в чужой «птичий двор», я начала читать все, что хоть немного соответствовало теме, которая меня заинтересовала.

Разумно, не правда ли? Где еще искать ответы, после того как своими глазами увидишь, что реальность намного шире, чем казалась еще несколько дней назад? В моей тогдашней картине мира все было логично. Знания о духовности надо было искать в Библии, Коране, славянских

---

Ведах, Махабхарате, то есть в священных книгах, тем более что время, когда их приходилось читать, таясь от других, давно прошло. Мне попало достаточно «хлебных крошек» — образов из священных текстов, практик йоги и психоанализа. Все они по-своему помогали мне в поисках пути к внутреннему миру и гармонии. Этот путь часто полон вопросов и сомнений, поскольку каждый образ предлагает свои уникальные ценности и истины. Проблема заключается в том, что во множестве символов и притч можно легко заблудиться, потерять время на путь к пониманию самой себя. Священные тексты становятся мощной опорой в моменты потери «равновесия»; это духовные ориентиры и источники силы. Но лично мне нужна была книга, написанная простым и ясным языком. Чтобы в ней были упражнения и практики, которые могут помочь читательнице активно работать над собой. А также ориентиры и вопросы для саморефлексии, помогающие женщине находить ответы на важные внутренние вопросы, не теряя связи с собой. Обязательно с примерами из историй других женщин, преодолевших жизненные трудности. Такие примеры всегда мотивируют на движение вперед. В свое время я не нашла всего этого ни в одной книге, поэтому решила написать свою.

Книга, которую вы держите в руках, помогает установить баланс между телесным, эмоциональным и духовным состояниями, обращаясь к мудрости древних текстов и современной психологии. Она способна стать опорой в трудные моменты, помогая восстановить внутренний покой и обрести равновесие, когда кажется, что путь к себе теряется. **В книге** предлагается множество упражнений, методов и подходов, чтобы каждая

---

женщина могла выбрать наиболее подходящий для себя и тем самым найти свой уникальный путь к внутренней гармонии. Задача этой книги — показать читательнице, что у нее есть свой собственный путь. Более того, она уже идет по этому пути. Возможно, вы еще не осознаете этого, но точно идете вперед, иначе мы бы тут не встретились.

Эта книга может стать инструментом самопознания и поддержки. Она поможет вам взглянуть внутрь себя, осознать свои истинные желания, страхи и стремления. Через продуманные вопросы и практики женщина может обнаружить скрытые аспекты своей личности. **А также научиться** управлять эмоциями, не подавляя их, а принимая и направляя в позитивное русло, что способствует снижению стресса, тревоги и сохранению эмоционального равновесия. В моменты кризиса или неопределенности книга станет опорой, предлагая простые шаги и мудрые советы для выхода из сложных ситуаций. Это позволит женщине не терять себя, даже когда внешние обстоятельства меняются, так как я предлагаю простые методы и упражнения, которые можно применять сразу. Это делает книгу полезной в будничных делах, ведь каждая глава содержит описание реальных шагов, позволяющих улучшить вашу жизнь. Истории других женщин и примеры сложных ситуаций, с которыми они сталкивались, подчеркивают, что трудности — это не преграда, а возможность для роста. Это поможет читательнице ощутить поддержку и понять, что она не одинока в своих поисках.

Трудность пути к себе в том, что для каждой женщины он так же уникален, как и сама идущая. Поэтому

---

выбирать этот путь нужно, руководствуясь чувствами, той самой «чуйкой», которая екает, и после этого уже не нужно никаких аргументов или доказательств того, что это так и никак иначе. Похожее чувство испытывала каждая женщина, только не все ему верили. А чтобы развить интуицию, которая ведет к правильному выбору, нужно исследовать причины непринятия себя, поставить под сомнение негативные установки или хотя бы допустить, что они могут быть ложными. Эта книга не претендует на то, чтобы стать панацеей или дать готовые ответы на все вопросы, но она сможет помочь в таком исследовании. Ведь путь к себе у каждой женщины уникален, а внутренние ощущения — ключ к истинному «вспоминанию себя». Книга поможет обрести навык доверия своим чувствам и принятия решений, опираясь на глубокое знание изнутри, которое каждая женщина уже носит в себе.

Это не просто руководство, а поддержка в моменты сомнений, когда внешние обстоятельства или мнение других могут сбить с толку. Внутри каждой женщины уже есть ответы, и важно лишь научиться их слышать. Это поможет шаг за шагом восстановить связь с собой и найти ту дорогу, которая действительно откликается в сердце.

## Глава 1

# ВНАЧАЛЕ БЫЛО МИРОВОЗЗРЕНИЕ. ШТУКА УСТОЙЧИВАЯ, НО ВСЕ ИЗМЕНЯЮЩАЯ

Женщины обращаются к книгам по саморазвитию или приходят на консультацию к психологу с разными целями. Одни хотят стать счастливее, сделать свою жизнь наполненной и радостной, другие — построить глубокие душевные отношения с мужчиной, выйти замуж, третьи — решить какую-то конкретную проблему, например помириться с родителями. Есть и такие, кто чувствует неудовлетворенность своей жизнью, а вопрос «Чего же я хочу?» один из самых трудных. Они обращаются за помощью без определенного запроса и как будто бы без цели. Но в разговоре они то и дело сетуют: «Я потерялась». Однако все женщины, вставшие на путь развития своей души, себя как личности, обязательно находят то, что искали, — это вопрос времени и техники. Я хочу разбудить у них интерес к духовным исканиям и облегчить процесс поиска пути к себе.