



ЮЛИЯ НЕЛЕЗИНА

ТВОРЕЦ СВОЕЙ РЕАЛЬНОСТИ

Путь к новой жизни
шаг за шагом

Москва

УДК 159.923.2

ББК 88.52

Н49

Нелезина, Юлия Петровна.

Н49 Творец своей реальности : путь к новой жизни шаг за шагом / Юлия Нелезина. — Москва : 2026. — 352 с.

ISBN 978-5-600-04796-9

«Творец своей реальности» — результат многолетнего пути автора от внутреннего хаоса к гармонии. В этой книге Юлия Нелезина — практикующий психолог, целитель, коуч-наставник, автор книг самопомощи, делится авторским методом под названием «Гармонисоматика». Этот метод работает на трех уровнях одновременно: тело, психика и душа. Он позволяет быстро найти и устранить внутренние блоки, восстановить баланс и запустить естественный процесс исцеления и гармонизации. Без многолетней терапии, без бесконечных «раскопок» прошлого — все можно начать прямо с дивана.

Вы научитесь слышать сигналы своего тела, распознавать деструктивные паттерны мышления, выстраивать здоровые границы, принимать осознанные решения и создавать жизнь, которая наполняет вас энергией и смыслом.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-600-04796-9

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ I. ТЕЛО

Глава 1. Мы есть то, что едим, где живем и с кем общаемся	13
Глава 2. Важность воды	17
Глава 3. Питание — основа тела	21
Глава 4. Влияние лишнего веса на нашу жизнь	30
Глава 5. Психосоматика болезней.	37
Глава 6. Важность физической активности	88
Глава 7. Добавки к пище	95
Глава 8. Какие анализы сдавать	102
Глава 9. Чистка организма.	108
Глава 10. Дыхание — путь к исцелению.	115
Глава 11. Иммунная система.	122
Глава 12. Важность гормонов в нашей жизни.	128
Глава 13. Важность правильного отдыха	140
Глава 14. Сон.	148
Глава 15. Альтернативные методы лечения.	155
Глава 16. Методы борьбы с раком	163

ЧАСТЬ II. ПСИХОЛОГИЯ (СОЗНАНИЕ)

Глава 1. Осознанность	173
Глава 2. Колесо баланса как анализ жизни	178
Глава 3. Введение в жизнь новых привычек и дисциплины.	185
Глава 4. Осознанный отказ от мелких переживаний как метод самосохранения. Доверие к себе, миру и Творцу	191
Глава 5. Где брать энергию, если упадок сил?!	195
Глава 6. Выход из негативных эмоций	200
Глава 7. Родитель — Взрослый — Ребенок. Ответственность за свою жизнь	208
Глава 8. Треугольник Карпмана: как из него выйти	216
Глава 9. Отношения, сепарация	222
Глава 10. Любовь к себе, самоуважение и самооценку	227
Глава 11. Позитивное мышление	233
Глава 12. Психологические методы работы с сознанием	239
Глава 13. Проработка страхов и тревожности	245
Глава 14. Финансовая грамотность	252
Глава 15. Ваша сказка, или Как начать с чистого листа	260

ЧАСТЬ III. ДУША — ПОДСОЗНАНИЕ

Глава 1. Духовность	271
Глава 2. Четыре стихии в нашем теле и пространстве	277
Глава 3. Что забирает энергию, энергетический вампиризм	284
Глава 4. Альтернативные способы защиты от энергетического вампиризма	290
Глава 5. Чистка дома и защита	297
Глава 6. Магия — дорога к неизведанному	301
Глава 7. Как развить экстрасенсорные способности	306
Глава 8. Проработка кармы	314
Глава 9. Работа с родом	321

Глава 10. Предназначение, самореализация	325
Глава 11. Методика «Икигай» — инструмент для анализа и улучшения качества жизни	330
Глава 12. Благодарность	334

ЧАСТЬ IV. ГАРМОНИСОМАТИКА

Глава 13. Гармонисоматика как метод гармонизации тела, разума и души	341
Заключение. Состояние гармонии и счастья	346

В этой книге затрагиваются вопросы здоровья и лечения. Пожалуйста, имейте в виду: возможны противопоказания, требуется консультация специалиста; биологически активные добавки не являются лекарственными средствами.

Когда я впервые задумалась о своем пути к истинному исцелению, у меня не было четкого понимания, с чего начать и как двигаться вперед. Тогда я осознала, что в нашей жизни очень трудно найти долгосрочное здоровье, если пренебрегать частями своей сущности — телом, психикой и душой. Обычно мы либо сосредоточиваемся на физическом здоровье, либо пытаемся укрепить разум, забывая о глубинной связи с внутренним «я». Но настоящая сила заключается в гармонии.

Мой путь к осознанию и исцелению начался с обучения у мудрого старца — человека, который прожил долгую и насыщенную жизнь, наполненную знаниями, извлеченными из древних традиций и внутренней практики. Его слова навсегда остались со мной: «Это мощная связь — работать со всеми тремя аспектами одновременно». Вначале я не до конца осознавала всю глубину этого высказывания, но с каждым днем понимала, что без гармонии между телом, психикой и душой невозможно достичь настоящего здоровья.

Обучаясь у старца, я погрузилась в практики, которые помогли мне понять, что тело — это не враг, а наш храм, психика — хранилище наших мыслей, чувств и убеждений, а душа — источник внутренней мудрости и силы. Все эти составляющие тесно связаны. Если одна из них страдает или остается игнорируемой — страдает вся система. Я начала видеть, как тело реагирует на внутренние волнения, а мысли и эмоции влияют на физическое состояние. Это

было как открытие нового мира — целого пространства, которое нужно не просто лечить, а восстанавливать, заботясь о каждом аспекте.

Именно благодаря этим знаниям и опыту я и создала книгу «Помоги себе сам». В ней я делюсь не только техниками и практиками, которые помогли мне обрести гармонию, но и важностью осознания своего внутреннего «я». Осознавая каждую мысль, укрепляя тело и наполняя душу светом, мы можем вернуть себе здоровье и баланс, о которых давно мечтали.

Я хочу, чтобы каждый читающий эти страницы понял: настоящее исцеление — не быстрый процесс, а путь внутренней работы, соединяющей все части вас в одно целое. Только в этом состоянии вы сможете обрести истинную силу, здоровье и радость. Пусть мои слова станут для вас вдохновением и напоминанием — работать со всеми аспектами своей жизни и быть в гармонии с собой важно для достижения настоящего благополучия.

ЧАСТЬ I

Тело

Глава 1

Мы есть то, что едим, где живем и с кем общаемся

Мы — это то, чем себя наполняем. Известный современный психоаналитик Отто Кернберг утверждает, что личность — «результат частичной избирательной идентификации».

Важно обращать внимание на то, где мы живем; что едим, сможем и слушаем; на то, кто и что находится вокруг нас. Мы — это то, что нас окружает. Часто под этим подразумевается наше окружение, которое ограничивает нас и определяет нашу сущность. Но это не главное. Каждый из нас — это совокупность качеств всех людей вокруг. И это происходит в любой ситуации, когда мы что-то видим, слышим, чувствуем или читаем.

Некоторые могут сказать: «Но я — личность». Да, вы — личность, сформированная под влиянием всех источников информации и общения. Но у каждого человека есть только один Дух, который не имеет личности. Мы постоянно общаемся и получаем информацию. Мы постоянно меняемся и трансформируемся. С момента рождения наше сознание находится в непрерывном процессе получения и обработки информации.

Если вы хотите что-то изменить, измените то, что вы наблюдаете. Начните читать другие тексты, смотреть другие видео и фильмы, слушать других людей. Очистите свое информационное пространство от новостей, сплетен и негатива, заменив их полезной информацией. Куда направлено ваше внимание, то и освещается в вашей реальности, становится ею.

Окружающий мир богат и содержит в себе все виды информации любого качества и характера. Выбирайте из него то, что делает вас и ваш мир лучше.

Мы постоянно слышим фразы: «Хочешь изменить жизнь, измени питание, переедь в другую квартиру или город, поменяй круг общения». Это действительно работает, и мой собственный опыт — тому подтверждение! От чего отказаться и что изменить, решать самому человеку.

Например, я много лет не ела мясо и уже более десяти лет назад отказалась от алкоголя. Перестала несколько лет назад есть сахар. Придерживаюсь интервального голодания. У каждого есть выбор, а тело точно отблагодарит вас за такую заботу. И качество жизни изменится однозначно!

Уже десять лет я не смотрю телевизор, ведь все, что мы видим, слышим и читаем, остается в нашей памяти (хотя нам кажется, что мы можем выбирать, что запоминать). Эта информация влияет на наше подсознание и формирует нашу личность и жизнь. Сложно представить, какой личностью можно стать, если постоянно смотреть криминальные новости, сериалы, которые показывают созависимые и деструктивные отношения, новости, которые разрушают, и ток-шоу, которые разлагают. Мне грустно об этом думать. А чему могут научить современные «звезды» и какое место их пример займет в сознании молодого поколения, даже не хочется представлять.

Есть альтернативы: спорт, качественные книги и фильмы, самообразование, творчество, прогулки на свежем воздухе, путешествия, общение с близкими по духу людьми, животными и детьми, прослушивание любимой музыки и многое другое.

Также стоит обратить внимание на окружение. Я стараюсь избегать общения с людьми, в речи которых присутствуют нецензурные выражения. Для меня это неприемлемо и разрушительно. Я избегаю общения с токсичными людьми, которые обесценивают меня и мой опыт, осуждают других людей, самоутверждаются за счет других, особенно за мой счет, бесцеремонно навязывают свою точку зрения, сплетничают. Меня не наполняет общение с людьми, которые не развиваются, не стремятся к чему-либо, не выражают себя творчески, не познают себя и мир. С такими людьми мне становится скучно и пусто.

Меня наполняет общение с людьми, которые наполнены сами, благодарны, увлечены, искренни, познают себя, счастливы, задают вопросы, рефлексиируют, готовы взять на себя ответственность за происходящее. Это не полный список, его можно продолжить. Я также уважаю выбор других людей, если по какой-то причине им

некомфортно или скучно со мной. Я принимаю свою неидеальность и возможность быть токсичной для кого-то.

В последнее время в социальных сетях активно обсуждается тема несчастной любви и созависимых отношений. Я внимательно слежу за тем, что пишут и показывают в контенте у меня и моих детей. Мне подходят качественные тексты, которые несут смысл, созидают, наполняют, рассказывают о счастливой любви и здоровых отношениях, о духовных ценностях.

Говорят, что люди — наши зеркала. Мы отражаем друг другу то, что есть в нас. Это отзывается внутри, и вместо того, чтобы анализировать себя, мы смотрим на других. Это не означает, что мы ведем себя так же, как другие люди. Возможно, мы научились хорошо скрывать свои реакции. А еще отражение может быть в нас в виде мысли. Мы только допускаем возможность. Она нас пугает. Мы гоним эту мысль. И тут появляется человек, который своими действиями транслирует ее. Мы знаем, что она не очень хорошая, и начинаем отвергать ее в другом человеке.

Все, что с нами происходит, — результат наших действий или бездействия. Важно понять, где и в каком формате мы заложили этот результат. Иногда мелочь может привести к чему-то более значительному. Или же отсутствие осознанного выбора. Мы просто что-то делаем, но не можем толком объяснить почему. «Все так делают» — единственное, что мы можем сказать.

Однако в истории были случаи, когда не только целые семьи, но и целые народы совершали ошибки, следуя единому принципу «все так делают». Это опыт, которым мы можем воспользоваться сегодня. Благодаря людям, которые меняли ход истории, у нас есть возможность получать разнообразную информацию. Кто-то не побоялся проявить свою осознанность, и теперь у нас больше информации.

Недавно ко мне обратилась клиентка с проблемой: ее сын не проявляет к ней должного уважения, родители не отвечают взаимностью, она погрязла в долгах, а ее работа вызывает у нее отвращение. В ходе нашей беседы женщина поняла, что сама не проявляет должного уважения к своим родителям, проводит время за просмотром сериалов, а сын воспитывался без ее участия. У нее нет друзей, потому что она постоянно занята и не может уделить им время. А кредиты