

С И Н Д И Д Э Й Л

# НАСЛЕДИЕ РОДА

ТРАНСФОРМАЦИЯ

КАК СОХРАНИТЬ НАСЛЕДИЕ ПРЕДКОВ  
И ИСЦЕЛИТЬ ПРОШЛОЕ С ПОМОЩЬЮ  
ТОНКИХ ЭНЕРГИЙ



МОСКВА

УДК 133  
ББК 86.42  
Д94

Cyndi Dale  
TRANSFORMING THE LEGACY: THE SUBTLE BODY APPROACH TO HONOR  
AND HEAL YOUR INHERITED LINEAGE

Copyright © Cyndi Dale.  
Foreword © 2025 Angela Segal.  
Foreword © 2025 Lisa Y. Collins.

This Translation published by exclusive license from Sounds True Inc

Interior illustrations by Juliet Percival

**Дэйл, Синди.**

Д94 Наследие рода. Трансформация. Как сохранить наследие предков и исцелить прошлое с помощью тонких энергий / Синди Дэйл ; [перевод с английского Е. Голубовской]. — Москва : Эксмо, 2025. — 352 с. — (Чакры. Семь ступеней к гармонии).

ISBN 978-5-04-225254-9

Вам кажется, что вы застряли в прошлом и что-то постоянно тянет вас назад? Возможно, вам вовсе не кажется! Правда в том, что прошлое сформировало наше настоящее, ведь мы унаследовали от своих предков как гены, так и многие душевные качества — и это определяет то, кто мы есть. И часть из этого «наследия предков», к сожалению, далеко не всегда пребывает в гармонии с нашим истинным «я». Хорошая новость заключается в том, что мы можем исцелить унаследованное прошлое, работая с энергиями своего тонкого тела.

В своей новой книге целительница и автор множества книг-бестселлеров Синди Дэйл рассказывает, как работа с чакрами, меридианами и аурическими полями позволяет соприкоснуться с прошлым Души и Рода, взять из прошлого все лучшее и решить проблемы, связанные с негативным наследием.

С помощью доступных энергетических практик вы сможете гармонизировать свое тонкое тело и «стать своим собственным лучшим предком» — тем «я», которое разберется с прошлым и откроет путь в будущее, полное любви, здоровья и процветания.

Откройте скрытую энергию своей души и своих предков, подключитесь к энергии и древнему опыту своего рода — и исцелите себя.

**УДК 133  
ББК 86.42**

**ISBN 978-5-04-225254-9**

© Голубовская Е., перевод на русский язык, 2025  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Эта книга не может быть использована для постановки диагноза или назначения лечения при физических, эмоциональных или поведенческих отклонениях. Для решения этих проблем вам следует обратиться к врачу.

Автор книги и издательство не несут ответственности за состояния, которые требуют профессиональной консультации. Рекомендуем вам обратиться к специалисту, если у вас возникнут вопросы об использовании или эффективности техник, описанных в этой книге. Ссылки представлены в этой книге исключительно в ознакомительных целях, и их использование не является одобрением.

Имена и детали событий были изменены в целях конфиденциальности. Любые совпадения с реальными людьми, живыми или мёртвыми, случайны.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ</b> .....	<b>3</b>
<b>ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ АНДЖЕЛЫ СИГАЛ</b> .....	<b>10</b>
<b>ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ ЛИЗЫ КОЛЛИНЗ</b> .....	<b>13</b>
<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	<b>16</b>
<b>ЧАСТЬ I. ЭНЕРГИЯ, КОТОРАЯ ДВИЖЕТ ВАМИ</b> .....	<b>31</b>
Глава 1. Вы обладаете врождённой способностью управлять тонкими энергиями .....	33
Глава 2. Влияние наследия: физические, ментальные и энергетические причины .....	51
<b>ЧАСТЬ II. КАК СТАТЬ ЛУЧШИМ ПРЕДКОМ ДЛЯ САМОГО СЕБЯ</b> .....	<b>73</b>
Глава 3. Энергия, из которой состоите вы и ваша жизнь .....	75
Глава 4. Подготовительная теория и практика для энергетической трансформации .....	102
<b>ЧАСТЬ III. ИЗМЕНИТЬ ТО, ЧТО УЖЕ ПРОИЗОШЛО: ТРАНСФОРМАЦИЯ НАСЛЕДИЯ ПРЕДКОВ С ПОМОЩЬЮ ЭНЕРГИИ</b> .....	<b>135</b>
Глава 5. Внетелесная десятая чакра .....	138
Глава 6. Внутрителесные чакры: с первой по седьмую .....	162
Глава 7. Восьмая чакра, астральная .....	188

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 8. Внетелесные чакры: девятая, одиннадцатая и двенадцатая .....	213
Глава 9. Меридианы и нади .....	242
Глава 10. Аура .....	284
Глава 11. Будущее .....	316
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	<b>347</b>
<b>СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ</b> .....	<b>349</b>
<b>ОБ АВТОРЕ</b> .....	<b>350</b>

# ПРАКТИКИ ИЗ ГЛАВ

## ГЛАВА 1

Формирование намерения.....	49
-----------------------------	----

## ГЛАВА 2

Проблемные места во времени и пространстве.....	67
---	----

## ГЛАВА 3

Вводная практика. Погружение в чакру.....	79
Упражнение с чакрами.....	91
Упражнение с меридианами: почувствуйте энергию ци.....	93
Упражнение с нади: прикоснитесь к сушумне.....	97
Упражнение с аурой: раскрасьте поле.....	100

## ГЛАВА 4

Размышление о четырёх типах интуиции.....	106
От духа к духу.....	109
Точка бога.....	111
Применение разных типов потоков.....	117
Визуализация со всеми формами интуиции.....	118
Прикладная кинезиология с партнёром.....	121
Прикладная кинезиология в одиночку.....	122
Тело как инструмент прикладной кинезиологии.....	122
Исцеление руками.....	123
Странствование.....	125
Связь с духовным наставником.....	132

## ГЛАВА 5

Вводная практика. Путешествие вглубь .....	140
Алхимия материнского и отцовского рода .....	153
Встреча с лучшими предками .....	156
Встреча с божественными предками .....	159

## ГЛАВА 6

Очищение чакральным светом .....	168
Ваши исходные записи .....	177
Ваша исходная запись как ряд гармоник .....	179
Трансформация чакральных программ с помощью исходной записи .....	183

## ГЛАВА 7

Вводная практика. Путешествие в восьмой чакре .....	189
Путешествие в две прошлые жизни через Хроники Акаши ..	198
Путешествие в параллельную реальность с помощью Хроник Акаши .....	202
Очищение Книги Теней .....	206
Взгляд на себя глазами Бога .....	210

## ГЛАВА 8

Вводная практика. Встреча с золотой чакрой .....	214
Внедрение генов души девятой чакры .....	220
Вводная практика. Мир в розовом цвете .....	224
Путешествие в прошлую жизнь через одиннадцатую чакру .....	235
Способности двенадцатой чакры .....	239

## **ГЛАВА 9**

Гармонизация энергии ци с помощью меридиана .....	253
Переписываем историю меридиана .....	256
Трансформация наследия с помощью точки Мин-Мэнь .....	262
Избавление от травмы с помощью трёх нади .....	278
Используем энергию рук для мгновенного избавления от стресса .....	281

## **ГЛАВА 10**

Наполнение аурических полей любовью и благодатью .....	291
Наполнение любовью через кристаллическую грань .....	303
Встреча со звёздным созданием .....	313

## **ГЛАВА 11**

Белая зона и личное квантовое интеллектуальное поле .....	339
Планирование будущего с помощью пророчества и ясновидения .....	341

## ИЛЛЮСТРАЦИИ

Рисунок 1. Система двенадцати чакр.....	81
Рисунок 2. Внутреннее и внешнее колёса чакры и три типа света.....	89
Рисунок 3. Четырнадцать основных меридианов.....	94
Рисунок 4. Три основных канала нади.....	96
Рисунок 5. Двенадцать полей ауры.....	98
Рисунок 6. Точка бога.....	112
Рисунок 7. Врата Мин-Мэнь.....	259
Рисунок 8. Воображаемые миры.....	307

## ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ АНДЖЕЛЫ СИГАЛ



**П**огрузитесь в удивительный мир размышлений Синди Дэйл, изложенных в книге «Трансформация наследия». В этом захватывающем приключении Синди, целитель-интуит и широко известная писательница, станет нашим проводником. Вместе с ней мы преодолеем само время и соединим прошлые жизни, настоящее и будущее со скоростью, превосходящей скорость света. Обладая непревзойдённым пониманием вневременной и внепространственной природы квантового мира, она призывает нас отправиться в целительное путешествие, стать лучшими предками для самих себя, получить доступ к мудрости предков, соединив мир духов и материальный мир.

Синди разворачивает полотно нашего существования, подчёркивая глубокое влияние детских переживаний на эпизодические воспоминания и энергетическую запись, которая формирует нашу ДНК. Она выявляет невидимые связи, от семейных программ до травм, которые эхом отражаются в последующих поколениях. Это подтверждает, что более 99,9 процента энергии является тонкой, или квантовой<sup>1</sup>. Это невидимое энергетическое поле, которое нас окружает. Она описывает потенциал изменения нашего генетического кода с помощью эпигенетики путём отключения генов, несущих межпоколенческую травму. Эта судьбоносная книга становится дорожной картой наших

---

<sup>1</sup> Али Сандермьер, «99,9999999% of Your Body is Empty Space», Science Alert, 23 сентября 2016 г., [sciencealert.com/99-9999999-of-your-body-is-empty-space](https://www.sciencealert.com/99-9999999-of-your-body-is-empty-space).

изменений. Она предлагает нам пройтись по жёлтой кирпичной дороге безграничных возможностей. Синди вручает нам комплект инструментов — техник энергетического целительства: практики «точка бога», «от духа к духу» и многие другие. Каждый из этих инструментов разработан специально для того, чтобы нам стали доступны мудрость предков и их сильные стороны. Путешествуя между материальным и духовным мирами, мы каждый раз заново открываем свою истинную сущность.

В книге содержится целое море знаний о чакрах, аурах/биополях, меридианах, каналах нади, интуиции и сверхъестественных способностях. Это подробная инструкция о том, как стать лучшим предком для самого себя. Синди призывает нас настроиться на внутренние сдвиги (сигналы готовности к переменам) и не бояться нового опыта.

Подобно приключениям Дороти из книги «Волшебник страны Оз», на этих страницах разворачивается наш путь трансформации, приобретения новых способностей и возможностей, которые некогда считались недостижимыми.

Захватывающее погружение в энергетическую медицину в сочетании с положениями квантовой физики подталкивает читателей к духовному росту, пробуждению и готовности выйти на новые уровни развития. В процессе чтения этого пособия вы обнаружите, что, подобно Дороти, всегда обладали силой. Эта книга заставляет задуматься о роли психологии, призывая наводить порядок не только в доме и машине, но и в собственном энергетическом поле, когда мы недовольны своей жизнью. Все эти поля, прошлые жизни, предки, ауры и чакры дают нам прекрасную возможность переписать наше будущее и прошлое, но жить при этом настоящим.

Как подметила Синди: «В чём смысл жизни, если не в том, чтобы её проживать?»

На этих страницах вы найдёте новый дом — дом, в котором вам будет спокойно, уютно и тепло.

*Анджела Сигал*  
*Клинический психолог,*  
*специалист по исцелению энергией*

## ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ ЛИЗЫ КОЛЛИНЗ



Книга «Трансформация наследия» появилась в важное время для тех, кто нуждается в исцелении или хочет больше узнать об энергии. После пандемии многие буквально учатся жить заново в мире, который недавно стоял на паузе.

Мир изменился, и люди понимают, что каждый из нас нуждается в любви и заботе. Тем не менее мы по-прежнему находимся под влиянием мыслей, убеждений и чувств наших кровных и духовных предков. Основная идея этой книги заключается в том, что мы можем изменить свою жизнь, устранив проблемы, возникшие в прошлых жизнях. Благополучие всего мира строится на личном росте и стремлении к совершенству каждого отдельного человека. «Трансформация наследия» содержит подробные указания и деликатные наставления, которые помогут нам в этом.

Благодаря писательскому таланту Синди Дейл читатели получают возможность изменить энергию, которая не идёт им во благо, в удобном для них темпе. Такая возможность появилась как нельзя более кстати. Многие из нас нуждаются в помощи в преодолении повседневных жизненных трудностей и серьёзных проблем. При этом мы стремимся внести положительный вклад в окружающий мир. Эпоха поверхностного развития осталась позади. Сегодня мы нацелены на поиск более сложных и вместе с тем глубоких путей к счастью, умиротворению и благополучию. Эта книга указывает нам путь через трудности и препятствия к нашему личному, а также всеобщему процветанию и развитию.

Благодаря исцелению наследия предков проявляются наши таланты и способности, но также иногда и наши слабости. Лично мне особенно понравилось, что техники, описанные в этой книге, помогли мне лучше понять и осознать свою истинную сущность.

Основы этих учений в сочетании с научными знаниями об энергии и устройстве физического тела изложены понятно и доступно. Исцеление, любовь к себе и забота необходимы, чтобы стать лучшей версией себя. В этой книге я нашла всё то, к чему стремилась и в чём нуждалась в течение многих лет.

По моему опыту, духовный подход редко соседствует с научным. Именно это и выделяет книгу Синди — каждый найдёт в ней что-то для себя. Независимо от вашего жизненного этапа, эта книга предоставит возможности для исцеления, обучения и развития.

О чём эта книга? В двух словах, она объединяет в себе сведения об энергии и исцелении, научные знания и увлекательные истории.

Читая эту книгу, я обнаружила, что сведения об энергии в ней неизменно дополняются историями исцеления. Это помогло мне применить научные данные к моей собственной жизни. Для читателя нет более убедительного аргумента, чем узнать себя в книге. Способность говорить о сложных вещах простыми словами и наглядными примерами — одно из неоспоримых её достоинств. Каждая история в этой книге заставляла меня сопереживать героям и ассоциировать себя с ними.

Та часть моего мозга, которая вечно пытается во всём разобраться, порой мешает моему духовному росту и осознанности. Эта книга помогла мне примирить интеллектуальные

знания с энергетическим и духовным ростом, стимулируя глубокое личностное развитие и трансформацию. Она снабдила меня ценными сведениями, необходимыми для изменений, и одновременно воодушевила.

«Трансформация наследия» — это бесценная сокровищница знаний о непрерывном развитии, просветлении и исследовании прошлого на благо настоящего и будущего.

*Лиза Коллинз*

*Доктор педагогических наук,  
автор, доцент, специалист  
по преодолению травм*