


ДАРЬЯ КАБОЛОВА

# 5D ТРАНСФОРМАЦИЯ

ПРАКТИКИ  
ИЩЕЛЕНИЯ И ПРОЦВЕТЕНИЯ

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 133  
ББК 86.42  
К12

**Каболова, Дарья Игоревна.**

К12 Трансформация 5D : практики исцеления и процветания / Дарья Каболова. — Москва : Эксмо, 2025. — 192 с. — (Драйверы счастья).

ISBN 978-5-04-210294-3

Что такое Трансформация 5D? Когда мы начинаем по-настоящему меняться, открывать себя истинных и выходить из замкнутого круга травм и проблем, открывая свою суперсилу и чувствуя настоящий экстаз существования? Книга Дарьи Каболовой, учителя и целителя медитативного йогического искусства Сат Нам Раясян, с 28-летним опытом — об этом. Она о том, как наш ум стремительно трансформируется, когда отпускает привычные установки, когда мы позволяем себе выйти за рамки стереотипного мышления и создаем свой путь жизни без рамок и навязанных нам родовых программ.

УДК 133  
ББК 86.42

**ISBN 978-5-04-210294-3**

© Каболова Дарья. Текст, 2024  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2025

---

# Содержание

<b>Введение. Все изменилось</b> .....	7
<b>Глава 1. Игры разума</b> .....	13
Сознание и подсознание .....	13
Родом из детства.....	19
Возвращение к себе .....	22
Механизмы сопротивления.....	24
Очищение подсознания .....	27
<b>Глава 2. Рана на всю жизнь</b> .....	34
Куда приводят родительские слова.....	35
Контроль и совершенство.....	45
<b>Глава 3. Тело — храм души. Эмоциональные блоки тела</b> .....	62
Блок в горловой чакре.....	62
Сексуальные блоки .....	70
О сексуальных травмах .....	75

<b>Глава 4. Эмоциональные блоки лица</b> .....	79
<b>Глава 5. Суперспособности мозга.</b>	
<b>О мозге и его деятельности</b> .....	93
<b>Глава 6. О процветании</b> .....	109
Чувство вины и стыда.....	115
Шесть типов фраз, выдающих мышление нищего .....	126
Мои четыре основных правила процветания .....	129
О балансе .....	131
<b>Глава 7. Путь тишины</b> .....	142
Как я пришла к тишине? .....	152
О переломном моменте в моей жизни.	
Он всегда есть у всех!.....	155
<b>Глава 8. О 5D-реальности</b> .....	163
<b>Глава 9. Новые правила новой эпохи</b> .....	171
<b>Глава 10. Две степени свободы</b> .....	181
Первая степень свободы.....	181
Вторая степень свободы.....	185
Управление реальностью .....	186
<b>Заключение</b> .....	190

ВВЕДЕНИЕ

# Все изменилось

Мне с самого детства хотелось тишины. И не просто тишины, а чтобы она шла изнутри и заполняла все мое существо!

У меня была очень шумная, эмоциональная семья, все всё время тревожились, кричали, жили на повышенных тонах. Я была тихим, спокойным, очень чувствительным ребенком, и мне часто хотелось сбежать от этого постоянного напряжения и шума.

Я всегда находила укромное местечко, чтобы посидеть в тишине, побыть с собой, собраться с мыслями.

Еще в шесть лет мне казалось, что человек рожден для чего-то большего, что человек — не просто кусок мяса, ходящий по земле; было чувство, что я могу объять весь мир.

Порой я чувствовала в себе эту безграничную необъяснимую силу. Иногда ко мне приходили образы людей и события, которые случались давно. Мне казалось, что мир больших людей, то есть взрослых — это какая-то бессмысленная постоянная суета.

Я училась, наверное, в худшей школе, которую только можно себе представить. Учительница математики обожала унижать учеников, за исключением своих любимчиков. Всех остальных детей она называла отсталыми бездарями. Физика прошла мимо меня, потому что было невозможно воспринимать предмет, который вел преподаватель в крайне подавленном состоянии. Учительница русского говорила только о том, что все плохо, все мы скоро умрем и смысла нет ни в чем. С такими «умными» и «чуткими» педагогами учеба превратилась в сплошную муку. И потому «школьные годы чудесные» я вспоминаю с ужасом, а ведь учителя, равно как и родители, формируют детскую реальность.

Порой я чувствовала в себе эту безграничную необъяснимую силу. Иногда ко мне приходили образы людей и события, которые случались давно.

Параллельно со школой напряженная, шумная атмосфера дома вводила меня в состояние тотального стресса и тревожности.

С 12 лет я стала отчаянно искать способы, как можно выйти из узкой реальности ума, перестать тревожиться, бояться, испытывать удушьющее состояние обиды и изматывающую раздражительность. Я хотела познать то, что находится за пределами видимого, а главное — выйти из этого адского колеса.

В 1997 году случилось событие, которое перевернуло всю мою жизнь. Совершенно внезапно умер мой близкий друг, а если точнее, застрелился! Как? Почему? Он же всегда был жизнерадостным, веселым парнем.

Мы с ним дружили 10 лет, ходили на разные практики. Чего мы только не перепробовали за это время! Проходили терапию у психоаналитика, пять лет обучались психологии, гештальт-терапии, телесно-ориентированным практикам по Лоуэну, холотропному дыханию.

И ничего не предвещало такого поворота событий. Я не могла поверить. Меня это событие потрясло до глубины души.

Я организовывала его похороны сама. Родных, кроме старенькой мамы, у него не было. Я прожила адскую неделю стресса и боли, тем не менее постоянно ощущала его присутствие рядом.

И тут у меня начались внезапные приступы погружения в спонтанную медитацию, будто я падала вниз и уходила глубоко в себя.

В этих состояниях я отделялась от своего тела, от знакомой мне реальности, и улетала в какие-то другие миры. Мне хотелось просто остаться в таком состоянии и никогда из него не выходить. Я до сих пор не могу объяснить эти ощущения, потому что в них нет «ума». Ты отделяешься от мира и не можешь объяснить то, что чувствуешь. Но когда я выходила из этих состояний и наступала суровая реальность, меня накрывали чувства боли и страха от происходящего в моей жизни.

Спустя много лет я узнала у своего учителя — величайшего мастера целения, что именно в том году и месяце, когда у меня начались внезапные приступы погружения в медитацию, начался переход в новую эпоху, и это открыло завесу сознания людей в новую реальность!

Приступы продолжались больше трех месяцев, и я стала искать учение, где есть способы погружения в медитацию и познание себя настоящей.

Я перепробовала массу практик: 10 лет проходила психоанализ, три года — телесную терапию, обучалась гипнозу и парапсихологии, изучала цигун и классическую йогу, три года практиковала кундалини-йогу и даже прошла обучение на учителя этой школы. Но потом полностью разочаровалась в йоге, хотя среди ее адептов считалась продвинутым мастером в силу своей хорошей физической подготовки и отличной растяжки. Но... это было не мое: всего лишь

физкультура, работа с телом под громкую музыку и постоянное прокачивание энергии.

У меня начались внезапные приступы погружения в спонтанную медитацию, будто я падала вниз и уходила глубоко в себя. В этих состояниях я отделялась от своего тела, от знакомой мне реальности, и улетала в какие-то другие миры.

А я хотела совсем другого — мне нужна была тишина. Однажды я узнала о великом мастере, который проводил в 150 километрах от Рима тренинг по высшей йоге и целению. Не раздумывая, я села в самолет и полетела в Италию навстречу своей мечте.

Как только я зашла в зал, где проводился тренинг, меня тут же охватило то самое чувство внезапного погружения в спонтанную медитацию, которое я испытывала уже много лет подряд. Я снова начала лететь, но на этот раз не вниз, а вверх. При этом мое сознание присутствовало: я точно знала, что происходит. В перерыве я подошла к мастеру и сказала:

— Я буду вашей ученицей навсегда!

Так я нашла своего учителя и до сих пор считаю ту встречу поразительным событием.

В абсолютной тишине и молчании я стала обучаться невероятным, волшебным вещам!

Я училась видеть сквозь стены, узнавать, кто сидел на стуле в ресторане до меня, знать настоящее, прошлое и будущее человека! А главное — уметь ему помочь так, чтобы жизнь его менялась за 20 минут.

В течение 20 лет я училась менять ауру, энергетику и электромагнитные поля человека так быстро, чтобы он после двух часов моего семинара мог перестроить свою жизнь, обрести чистое мышление и снять вековую боль прошлого.

Я начала исцелять лично и в группах. За время работы смогла помочь более 45 тысячам человек, избавив их от заболеваний физического, психического и эмоционального характера.

Всего же за 27 лет своей практики я исцелила и обучила более 200 тысяч людей. И все это время ученики просили меня: «Даша, дайте что-нибудь почитать о вашем методе». Мне потребовалось очень много лет, чтобы суметь выразить в речи и передать словами все то, чему я обучалась в тишине и молчании.

Мой метод основан на трех простых, но очень важных истинах:

1. Каждый из нас — частичка единого целого, Вселенной. И по ее закону все и вся влияет друг на друга, то есть любые наши мысли, слова и действия имеют мгновенные последствия.
2. Вся наша жизнь проецируется и транслируется изнутри посредством ума. Этим проектором, в свою очередь, командует программа, которая заложена в нас с детства и живет в нашем подсознании.
3. Болезни и проблемы создаются задолго до того, как начинают проявляться внешние симптомы. Полученная в детстве эмоциональная травма или пережитое болезненное событие всегда приводят к определенному негативному паттерну поведения и мышления. Это называется тенденцией.

Приведу простой пример. Вот представьте! Если вы бьете себя палкой каждый день по руке в течение года, возникает синяк, а затем гематома. То же самое происходит с эмоциональными реакциями, такими как страх, злость, обида. Мы бьем себя этими реакциями

изнутри, а в итоге появляется блок, который предопределяет наше поведение в жизни.

**Я училась видеть сквозь стены, узнавать, кто сидел на стуле в ресторане до меня, знать настоящее, прошлое и будущее человека!**

В этой книге я расскажу, как выявлять такие блоки, как с ними работать, как обрести то самое чувство внутренней тишины и научиться 5D-реальности.

---



## ГЛАВА 1

# Игры разума

### Сознание и подсознание

*Счастливым человеком — это человек без прошлого.*

Начнем наше глубокое погружение с выяснения важных различий между сознанием и подсознанием. Эти два слова сегодня у всех на слуху, но трактуют их абсолютно по-разному.

Подсознание — это наша базовая настройка. Именно на него, или, как еще говорят, на подкорку мозга, записывается все то, что мы видим и слышим, начиная с первых минут появления на свет. В этот «колодец» попадают родительские установки, родовые сценарии, стандарты социума, оценки нас окружающими. Из него складываются наши воспоминания и ассоциативная память.

Потому именно в подсознании формируются все те ограничения и шоры, которые мешают нам быть счастливыми, а порой делают нашу жизнь и вовсе непереносимой — полной страданий и боли.

Сознание же, в свою очередь, «обрабатывает» весь этот пласт нашего опыта — анализирует его и делает выводы, формируя наши

мысли, в зависимости от которых мы выстраиваем свои убеждения, моделируем поведение и вырабатываем стратегию жизни. Вслед за мыслями рождаются наши эмоции. Они, в свою очередь, очень сильно влияют на наше тело, вызывая прилив сил или болезни — в зависимости от их полюса.

Одна из особенностей сознания в том, что оно **не различает негативную и позитивную окраску эмоции**, а просто транслирует то, что «фонит» **сильнее**. А значит, если вы чего-то сильно хотите и одновременно боитесь своего желания, то сознание с большой долей вероятности выберет для воплощения сценарий, окрашенный страхом. Просто потому, что отрицательные эмоции и мысли всегда сильнее, чем положительные.

Простой пример: девушка мечтает выйти замуж и при этом дико боится, что этого никогда не произойдет. Угадайте, какой сценарий будет реализовываться в ее жизни? Правильно — негативный, так как он будет подкреплён гораздо более интенсивными эмоциями.

Вероятно, все вы хоть раз в жизни слышали выражения в духе «Вы сами формируете свою реальность» — и фыркали в ответ: мол, ну да, конечно, я отвечаю за все вокруг, вплоть до соседей и погоды. А тем временем это и правда так.

Только механизм этот не столь прямолинейный. До этапа «мысль» — «реальность» происходит много глубинных процессов, и любой искренний порыв успевает переформатироваться в обтесанную со всех сторон и искажённую версию себя самого.

*Расскажу вам в качестве примера одну показательную историю. Жила-была девочка Катя, и были у нее добрые и заботливые родители, которых она очень любила. Но всякий раз, когда Катя ошибалась или разочаровывала маму и папу, она слышала от них только упреки:*

— И в кого ты такая? С таким характером ты никогда не найдешь мужа! Ничего путного из тебя не выйдет! Дай бог, хоть бы кто-то взял замуж.

С годами в голове у Кати сложилась четкая картинка: она плохая, никчемная, а потому никто ее замуж не возьмет. Эта мысль крепко засела в ее подсознании, а ум закрепил негативную родительскую оценку в четко усвоенное представление о себе. Катя выросла и начала строить отношения с мужчинами, будучи уверенной, что она «плохая», то есть делала все, чтобы замуж ее действительно никто не взял. Личная жизнь у Кати не сложилась, с годами она превратилась в одинокую серую мышь, озлобленную на всех мужчин.

Одна из особенностей сознания в том, что оно не различает негативную и позитивную окраску эмоции, а просто транслирует то, что «фонит» сильнее.

Дети полностью зависят от родителей и верят во все, что те им говорят. Слова мамы и папы — это истина во плоти, на основе которой потом формируется вся картина мира ребенка. И порой мнение папы или мамы здорово калечит детям жизнь.

Так и случилось с одним мальчиком.

Вова, как и все дети, бил чашки и ломал игрушки, приносил двойки из школы, пропускал голы на тренировках по футболу. И всякий раз, когда у него что-то не получалось, Вова слышал от родителей:

— Какой же ты неумеха! Руки у тебя не из того места растут! Ничего из тебя не получится! Будешь всю жизнь грузчиком работать!

Вова вырос, окончил институт с красным дипломом и устроился на вполне приличную работу. Начальство им было довольно,

еще немного — и заветное повышение у Вовы в кармане! Но было одно «но». Чтобы получить руководящую должность, нужно было выиграть конкурс проектов. Вова начал работать над проектом, но в голове все время крутились мысли:

— Ничего у меня не получится! Я же косорукий и никогда ничего не добьюсь, ничего из меня путного не выйдет!

Прошло 20 лет, а выросший Вова все вспоминал слова мамы и папы, засевшие глубоко в его подсознании. Вова отчаянно хотел выиграть конкурс, но еще сильнее в его голове билась мысль о собственной ничтожности. Стоит ли говорить, что парень проиграл и должность получил его соперник? Пусть и не самый умный, но зато уверенный в своем превосходстве.

Почему так произошло? Потому что страх поражения, живший в подсознании, оказался сильнее желания победы. Увы, если не очистить подсознание от сценариев, навязанных родителями, такие ситуации будут продолжаться постоянно. Картина мира человека снова и снова будет подтверждать себя и еще сильнее укрепитя в сознании как правильная. В итоге — замкнутый круг, из которого практически невозможно вырваться.

**Дети полностью зависят от родителей и верят во все, что те им говорят. И порой мнение папы или мамы здорово калечит детям жизнь.**

Важно помнить, что память о детских травмах и вытекающие из этого ограничивающие установки находятся именно в подсознании. Это — наша база, алгоритм на воплощение одних жизненных сценариев и отказ от других. «Делай вот так, тревожься за все подряд, чувствуй вину за ошибки и промахи. Не расслабляйся, трудись, самосовершенствуйся, ты все еще недостаточно хорош». Сознанию

остается лишь подхватывать эти программы и подкидывать их вам в виде мыслей и эмоциональных реакций на внешние триггеры.

Существует два типа воспоминаний: подавленные и вытесненные из памяти. В первом случае человек сознательно «блокирует» воспоминания о каком-то мучительном или шокирующем событии, потому что они вызывают душевную боль. При вытеснении человек не чувствует боли от пережитых давным-давно событий — в активном мысленном поле их нет. Но они навсегда записаны на уровне подсознания. И уж оно-то ни за что не даст забыть о том, **чего теперь нужно всю жизнь опасаться. Более того, человек может не помнить о том, что произошло, но реакции его тела всегда будут говорить об обратном.**

Иногда вытесненные воспоминания становятся чем-то вроде жизненного кредо. В таком случае вы будете неосознанно выстраивать всю жизнь на шатком фундаменте того, что случилось с вами много лет назад.

Подсознание можно сравнить с загруженным файлом: в нем хранится все, что мы когда-либо услышали или увидели. Все эти записанные «программы» переходят в бессознательное, а уже оттуда в сознательное, которое, в свою очередь, транслирует полученную информацию вовне.

*Вот вам еще история про одну девочку. Как-то у Тани развелись родители. Мама Тани горевала-горевала, но прошло время, и в доме появился другой мужчина, который стал Таниным отчимом. Сначала было все хорошо, но потом мамин муж стал странно относиться к девочке — то трогал ее за грудь, то целовал в губы, а может, даже сделал что-то и похуже. Девочка никому ничего не сказала, потому что чувствовала себя плохой и виноватой. Все произошедшее настолько ее шокировало, что психика Тани просто «забыла» об этом ужасе. Прошло 20 лет. Как-то Таня, возвращаясь из гостей, вызвала такси. Водитель вежливо с ней поздоровался и спросил, какую музыку предпочитает пассажирка. Путь домой*