





Александра Толоконина

психолог, телесный терапевт, руководитель центра  
семейной психологии

# ПРОБУЖДЕНИЕ *силы* РОДА

КАК УСЛЫШАТЬ ГОЛОС  
ТЕЛА И ДУШИ



Москва  
2020

УДК 159.9  
ББК 88.5  
Т52

**Толоконина, Александра.**

Т52 Пробуждение силы рода. Как услышать голос тела и души / Александра Толоконина. — Москва : Эксмо, 2020. — 320 с. — (Психология. Секреты успешных семей).

ISBN 978-5-04-106824-0

На каком языке говорит наше тело? Через ощущения и эмоции можно определить глубинные чувства и потребности, но и понять, по какому сценарию вы живете. И это может быть сценарий целого рода.

Именно поэтому так важно чувствовать связь с прошлыми поколениями. Ведь наше поведение может быть результатом подсознательной преданности семейным программам. Не зная их, мы рискуем попасть в некую ловушку и повторять ошибки и судьбу наших родных. Но если проработать разрушающие установки, то можно исцелить себя и свой род.

Эта книга соединяет в себе психологические практики и приемы телесной терапии. Изучив их, вы сможете избавиться от негативных блоков и зажимов, а также понять, кто вы и как управлять энергией, данной вам от рождения.

УДК 159.9  
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-106824-0

© Толоконина А., текст, 2020  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |            |
|--|------------|
| От автора .....  | 7          |
| Как работать с книгой .....  | 9          |
| <b>ЧАСТЬ 1. Хватит думать. Начните чувствовать .....</b>                 | <b>11</b>  |
| Мое пробуждение .....  | 17         |
| <b>ЧАСТЬ 2. Тело — всему голова .....</b>                                | <b>27</b>  |
| Психология и психосоматика .....   | 29         |
| Тело разговаривает с нами .....  | 38         |
| Проводник между душой и телом .....                                      | 43         |
| Энергия .....  | 50         |
| <b>ЧАСТЬ 3. Начните действовать! .....</b>                               | <b>87</b>  |
| Телесные метафоры .....  | 89         |
| Как перестать болеть .....   | 145        |
| <b>ЧАСТЬ 4. Влияние семейно-родовых программ<br/>на нашу жизнь .....</b> | <b>173</b> |
| Родовая память в теле .....  | 184        |
| Важное про роды .....  | 199        |
| Женский род. Энергия мамы .....  | 209        |
| Мужской род. Энергия папы .....  | 221        |
| Энергия рода .....   | 235        |

|   |     |
|---|-----|
| <b>ЧАСТЬ 5. Исцеляем отношения с любимыми</b> ..... | 251 |
| <b>ЧАСТЬ 6. Тело и деньги</b> .....                 | 265 |
| <b>ЧАСТЬ 7. Светите!</b> .....                      | 285 |
| Жизнь на другой частоте .....                       | 287 |
| Тело и предназначение .....                         | 299 |
| Вместо заключения .....                             | 315 |

## ОТ АВТОРА

То, что вы держите в руках эту книгу, — не случайность! Значит, в вашей жизни наступил момент, когда вы, осознанно или нет, пустились в поиски ответов на важные внутренние вопросы.

Вы хотите большего в своей жизни, но чувствуете, что для желаемых изменений чего-то не хватает. Возможно, одного шага...

И вы абсолютно правы!

Сегодня быть женщиной — подарок, а не испытание. Но при этом большая ответственность. Мы получили множество возможностей для саморазвития. Однако в гонке за совершенством совсем утратили контакт с собственным женским началом — нашим телом и родом.

По сути, наше физическое тело — продолжение истории нашего рода. Особенно женской мудрости. Каждая из нас уникальна, но все мы связаны друг с другом невидимым полем энергии. И вот эта женская сила, как единое целое, способна на многое.

Женщина — хранительница информации, записанной в каждой клеточке тела, в нашем подсознании. Что именно она передаст своим детям и вну-

кам — радость или негативные установки в виде кармы, — зависит только от ее выбора. Именно поэтому женщине так важно работать с родом. Через женщину идет этот поток, ей даны способности исцелять и менять прошлое и будущее. Уверена, что вы и сами чувствуете это.

Поэтому так важно наполняться позитивом и вдохновлять других. Исцеление женской души всегда начинается с тела, но на этом не заканчивается. Наш путь проходит через познание своей природы, историю рода и, наконец, своего предназначения. Только тогда мы получаем целостную картину смысла жизни, чтобы прожить ее осознанно и с радостью.

Книга «Пробуждение силы рода» стала продолжением моей многолетней практики психолога и телесного терапевта. Она задумана как тренинг. И появилась благодаря женщинам и для женщин, которые хотят научиться понимать себя и свое тело, осознать невидимые нити родовой истории, разбираться с психосоматикой, избавиться от хронического стресса, почувствовать прилив энергии и вдохновения, освоить медитации, базовые знания по телесной психологии и практики для достижения любых целей.

Я благодарна каждой из вас, кто встречался на моем пути, за ваш вклад, за частичку души, что останется на этих страницах, за смелость и желание меняться не только самим, но и помогать другим делать этот мир намного лучше.



## КАК РАБОТАТЬ С КНИГОЙ

Сегодня многие понимают, что работа с телом — очень перспективное направление в психологии и коучинге. Она открывает возможности перед каждым человеком — помогает подобрать ключ к управлению своей жизнью.

В каждой главе вы найдете задания и практики для самостоятельной работы.

Здесь собраны самые простые, но эффективные методики, проверенные годами. Вы можете вначале выполнять все по порядку, а затем выбрать те, что вам нравятся больше всего или, вы чувствуете, подходят именно вам, и составить свой уникальный комплекс упражнений для работы со своими целями.



## **ЧАСТЬ 1**

ХВАТИТ ДУМАТЬ.

НАЧНИТЕ ЧУВСТВОВАТЬ



«Думай позитивно!» — Совет, который не работает.

Если вы застряли в обидах, претензиях, негативе, то все попытки думать о хорошем окажутся провальными. Вы будете получать очередную порцию неприятностей как доказательство вашего реального внутреннего состояния со знаком минус.

Потому что мысли — это язык мозга, а чувства и ощущения — язык тела. Вы думаете одно, а чувствуете другое. Этот маленький нюанс не всем очевиден.

Ум может осознанно желать нам счастья, но тело годами программировалось на ощущение неблагополучия.

Подсознание — не какое-то иллюзорное хранилище прошлого опыта, а память тела. Поэтому все изменения должны начинаться не сверху — от головы, а снизу — от тела. А если конкретней, то с перепрошивки эмоционального блока, который и запускает привычный ход мыслей и тип реагирования.

Поэтому утверждение «Мысли как успешный, чтобы стать успешным» не совсем верное. Скорее, «Чувствуй себя успешным, а мысли подтянутся к этому состоянию автоматом». Но и этого недостаточно, если не очистить память тела от эмоционального мусора.

Для этого в своих программах и работе с клиентами я и использую различные методики телесной терапии. Даже смена пищевых привычек — уже большой шаг для начала изменений в жизни!

Хотите быть счастливыми, здоровыми, успешными? Начните делать что-то для своего тела, соединив это с намерением измениться и достичь своих целей.

Вы когда-нибудь испытывали ощущение, что у вас за спиной есть крылья и вы можете летать? Что вы под защитой и вас поддерживает Вселенная. Именно так чувствует себя гармоничный человек, наполненный радостью. Не сиюминутное ощущение, а настоящая радость, как базовое состояние. Я наблюдаю его у своих клиентов. И мне удается поддерживать это состояние в них, когда решаются проблемы, когда люди становятся более целостными, чувствующими, вдохновленными, любящими и кайфующими от жизни.

К сожалению, большинство людей в современном мире живут только в голове и совершенно не слышат голос тела. Контакт утерян окончательно. Связь с телом разорвана. Вся жизнь современного человека проходит в мыслях, на ментальном уровне. Человек все время о чем-то думает, прокручивает какую-то пластинку. Он перестал чувствовать. Сейчас так много людей, которые потеряли себя. Так много тех, кто хочет понять свое предназначение, кто не умеет испытывать счастье просто так, не умеет наслаждаться жизнью. Так много людей, которые боятся выстраи-

вать доверительные отношения с миром, любить, кто избегает близких отношений в принципе.

Существуют точки невозврата, в которых мы сами программируем себя и закладываем основную стратегию на долгие годы. И мы сами же способствуем распаковке тех программ, которые заложили в нас еще до нашего рождения.

Есть такой известный канадский психолог Жильбер Рено, автор книги «Исцеление воспоминанием», который ведет лекции и семинары на эту тему по всему миру. Он выявил связь: есть фаза программирования сценария всей дальнейшей жизни. Она начинается еще до рождения. Туда включаются все девять месяцев беременности, роды и первый год жизни — время, когда ребенок еще находится в неосознанном состоянии, не умеет говорить. К первым шагам в нем уже заложены все программы, все стратегии его рода, его родителей, его бабушек, прабабушек и прадедушек.

На протяжении всей своей жизни человек сталкивается с этими программами. Они проявляются в самых важных ситуациях. Как правило, это как раз все те сложные моменты жизни: кризисы взросления, через которые мы проходим на пути становления личности, когда сами находим партнера, создаем семью и рожаем детей, когда зарабатываем деньги и выстраиваем финансовое благосостояние. Во всех этих моментах в нас включаются определенные сценарии. Это готовые решения, диктующие нам, как