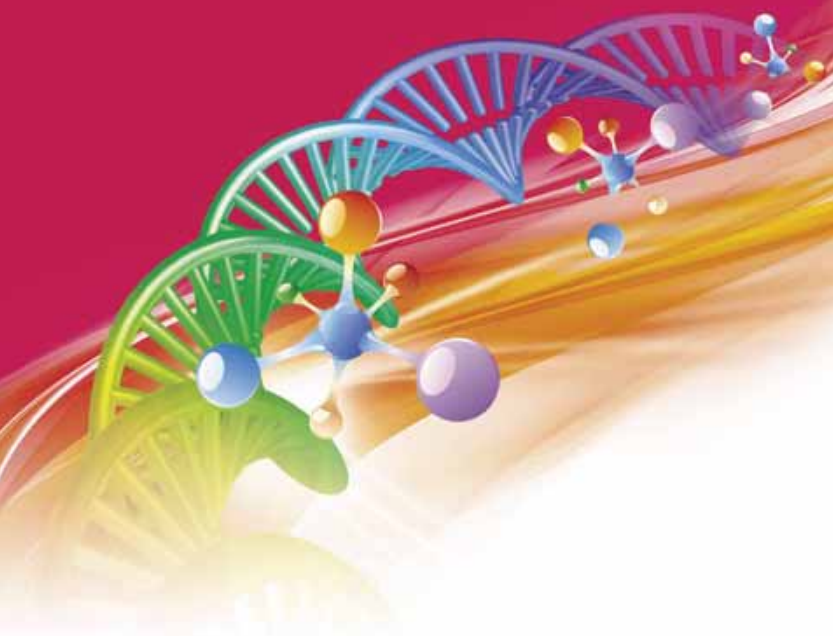


# РИТМ ТЕТА- ИСЦЕЛЕНИЯ®

Для создания сильного и красивого тела  
и достижения идеального веса



ВИАННА СТАЙБЛ



ВИАННА СТАЙБЛ

РИТМ  
ТЕТА-  
ИСЦЕЛЕНИЯ®

Для создания сильного и красивого тела  
и достижения идеального веса

«СОФИЯ»



2 0 1 3

УДК 615.85  
ББК 53.59  
С76

*Перевод с английского М. Котельниковой*

### **Стайбл Вианна**

С76 Ритм Тета-исцеления / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2013. — 192 с.

ISBN 978-5-399-00448-8

Новая книга Вианны Стайбл, автора метода Тета-исцеления, — это больше, чем просто книга о том, как сбросить вес. Речь идет о настройке на истинный ритм вашего ума, тела и духа, а также о раскрытии вашей внутренней красоты и любви к себе.

В настоящее время метод Тета-исцеления известен как одна из самых мощных энергетических целительских техник в мире.

И вот Вианна предлагает нашему вниманию книгу о том, как использовать метод Тета-исцеления для борьбы с лишним весом, — о том, как сделать свое тело сильным, здоровым и красивым.

Скажите «до свидания» унылому подсчету калорий и чувству вины и приветствуйте естественное, комфортное состояние собственного тела, наполненного внутренним покоем и счастьем!

УДК 615.85  
ББК 53.59

THETA HEALING® RHYTHM  
FOR FINDING YOUR PERFECT WEIGHT

Copyright © 2012 by Vianna Stibal

Originally published in 2012 by Hay House (UK) Ltd.

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

ISBN 978-5-399-00448-8

© «София», 2013  
© ООО Издательство «София», 2013

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	6
1. Красивое тело .....	13
2. Краткая памятка по работе с убеждениями. .	28
3. Избавление от лишнего веса. Шаг 1: Работа с убеждениями .....	38
4. Избавление от лишнего веса. Шаг 2: Прием пищевых добавок для постепенного снижения веса .....	71
5. Избавление от лишнего веса. Шаг 3: Песня Сердца .....	99
6. Избавление от лишнего веса. Шаг 4: Благословляйте свою пищу, благословляйте свое тело .....	111
7. Избавление от лишнего веса. Шаг 5: Тренировки без тренировок .....	127
8. Освобождение от слоев .....	147
9. Предлагаемые диеты .....	154
Обучающие программы и курсы Тета-исцеления .....	186
Об авторе .....	189

Работа с убеждениями — это основная часть Тета-исцеления. Та часть, которую можно легко интерпретировать и понять с психологической точки зрения. Это способ открыть дверь непосредственно в подсознание и провести там изменения.

Наблюдая за людьми на сеансах работы с убеждениями, я подумала, что океан подсознания — по крайней мере у некоторых людей — окружен защитным куполом. Такое пространство защиты образовалось в ходе естественного процесса, чтобы жесткий диск подсознания мог изолировать нас от боли или того, что воспринимается нами как боль, если мы попытаемся изменить то, что в Тета-исцелении теперь называется «программой».

## ПРОГРАММЫ

Наш мозг работает как биологический суперкомпьютер, оценивая информацию и реагируя соответственно. То, как мы реагируем на получаемый жизненный опыт, зависит от информации, которая дана подсознанию, и от способа, которым она получена и интерпретирована. Когда убеждение принимается подсознанием как реальность, оно становится «программой».

Программы могут формироваться в течение жизни или быть заложены в детстве. Например, когда мы, будучи детьми, получаем опыт перемен, это учит нас, что перемены бывают болезненными и даже опасными. Например, травмирующим событием

может оказаться переход в другую школу. Если происходят другие нежелательные перемены вроде развода родителей, смерти члена семьи или друга, вокруг подсознания формируется защитный купол как средство изолировать нас от боли. По мере взросления происходящие изменения и духовный рост (как они воспринимаются западным мышлением) также в значительной степени воспринимаются как болезненные процессы. Когда мы теряем или меняем работу, теряем любимого человека, когда стареет наше тело, наше восприятие перемен может становиться все более и более негативным. Так, по мере старения нам становится все труднее встречать изменения, которые могут быть для нас болезненными. Купол остается на месте, а слои защиты становятся все более и более плотными. Работа с убеждениями — это средство проникнуть через эти слои к подсознанию, чтобы позволить изменениям произойти, не создавая или не вызывая боли вновь.

Программы могут быть как вредны для нас, так и полезны — в зависимости от того, каковы они и как мы на них реагируем. Однако многие из них препятствуют нам вносить положительные изменения, о чем мы даже и не подозреваем.

Вот другой пример. Некоторые люди большую часть своей жизни живут со скрытой программой, заключающейся в том, что они *не способны добиться успеха*. Даже если они были вполне успешны много лет, они могут внезапно потерять все, что имеют, или из-за этой скрытой программы вдруг делают что-то, чтобы помешать самим себе. Они и не подозревают,

что в глубинах их существа имеются программы, которые присутствуют там с самого детства и плавают в подсознании, дожидаясь возможности включиться и воплотиться в реальности.

Работа с убеждениями наделяет нас способностью удалить эти негативные программы и заменить их позитивными. Механизм ее действия основан на осознании возможности сотворить изменение с помощью одной из самых мощных сил во Вселенной: энергии субатомных частиц.

## ДИГГИНГ

Один из способов, с помощью которого практикующий Тета-исцеление может добиться большего эффекта при индивидуальной работе с убеждениями, состоит в использовании того, что сейчас называют «диггинг» (иначе говоря — «раскопки»). *Диггинг* — это энергетическое тестирование на ключевое убеждение, которое является основой для многих других убеждений. У практикующего появляется возможность сыграть роль частного сыщика в поиске эмоциональной проблемы, которая является первопричиной целого набора других убеждений. В процессе энергетического тестирования заявления, сделанные человеком, помогут выявить его ключевое убеждение.

Систему взглядов наглядно можно представлять как башню из блоков. Нижний блок — это *ключевое убеждение*, на котором основываются прочие убеждения. Вы можете сэкономить массу времени, находя и *отпуская* наиболее важные ключевые убеждения.



## Как определить ключевое убеждение

.....

- Начните с вопроса: «Если бы вы хотели что-нибудь изменить в своей жизни, то что бы это было?» Это приведет вас к проблеме, находящейся в пределах досягаемости.
- Задавайте вопросы, относящиеся к проблеме, которая находится в пределах досягаемости. Продолжайте задавать вопросы, пока не доберетесь до самой глубокой основной проблемы. Вы поймете, что близки к ключевому убеждению, когда человек начнет занимать защитную позицию, ерзать на стуле или кричать в подсознательной попытке держаться за программу. Вытягивайте, сводите на нет, решайте и заменяйте проблему по мере необходимости на любых уровнях убеждений, где вы ее обнаружили. Ключевые вопросы, которые следует задавать, это: «кто?», «что?», «где?» и «как?».
- Избегайте вводить свои собственные программы или чувства в процесс исследования.
- Убедитесь, что вы находитесь в прочной связи с видением Создателя Седьмого Плана, когда находитесь в «пространстве» человека, поскольку в некоторых случаях проблема примет форму петли, скроется или заведет вас в круг «вопрос—ответ». Будьте терпеливы и настойчивы в стремлении найти у человека



самую глубокую программу. Возможно, понадобится спросить Создателя, в чем она состоит. Спросите так: «Какие ключевые основные убеждения удерживают эту систему взглядов непоколебимой?»

.....

Приступив к поиску ключевого убеждения, вы должны найти его до конца сеанса, иначе человек в процессе исцеления может испытать духовный кризис. Не отказывайтесь от этого намерения до тех пор, пока работа с убеждениями не будет закончена, и внимательно отслеживайте признаки дискомфорта. Если человек продолжает испытывать беспокойство, боль или печаль, это означает, что проблема еще не решена и работу с убеждениями следует продолжить.

Когда на сеансе клиент испытывает необъяснимую физическую боль, это означает, что вы, скорее всего, глубоко вторглись в его подсознательные программы. Это означает, что вы запускаете системы убеждений, отличные от тех, за которые клиент старается держаться. Попросите у клиента разрешения «загрузить» в него то, что *представляется* вам безопасным. Продолжите сеанс, пока боль не уйдет и человеку не станет комфортно.

Однако в большинстве случаев *диггинг* должен предшествовать «загрузкам» чувств или освобождению от программ. Первое, что нужно понять, — это какую нейронную связь нужно изменить. *Диггинг* дает точное понимание, какую именно.

Это легкий процесс! Все, что вам нужно сделать, — это спросить «кто?», «что?», «где?» «почему?» и «как?». Ум клиента проведет *диггинг* за вас, получая доступ к информации, как компьютер, и даст ответ на каждый вопрос. Если клиенту трудно ответить на вопрос, это всего лишь временно. Сформулируйте вопрос по-другому. Спросите не «почему?», а «как?» и т. д. Если все еще нет никакого ответа, спросите его: «Если бы вы действительно знали ответ, каким бы он был?» Немного попрактиковавшись, вы научитесь получать доступ к способности ума найти ответ.

В любой момент в процессе сеанса Создатель может подсказать ключевое убеждение, которое вы ищете, поэтому будьте открыты для божественного вмешательства.

Всегда узнавайте, как именно коренное убеждение человека служило ему и чему он благодаря ему научился. Большинство коренных убеждений имеют позитивную направленность, например: «Если я вешу больше нормы, мои чувства находятся в безопасности» или «Если я вешу больше нормы, то мои самые глубокие чувства останутся скрытыми». Наш ум всегда прилагает все усилия, чтобы защитить нас от боли.

В моей первой и второй книгах я всесторонне рассмотрела *диггинг* коренных убеждений. Если вам потребуется дополнительная информация, прочитайте их. В следующей главе также приведены примеры работы с убеждениями. Помните, что проводить процесс *диггинга* не означает просто обращаться к Создателю с вопросом, что нужно изменить, —

и больше ничего не делать. Этот процесс включает беседу с клиентом, поскольку даже простой разговор о проблеме частично снимет с него ее тяжесть. А в действительности это выведение программы в сознательный ум клиента и спонтанное освобождение от нее.

## ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ПРОГРАММ И ИХ ЗАМЕНА

Всегда лучше до окончания сеанса найти и заменить стоящую на повестке дня самую глубокую программу, которую вы «вытаскиваете» из клиента. Обязательно включайте работу с чувствами в свой сеанс, поскольку «загрузка» чувств во многих случаях ускоряет процесс определения того, где находится самая глубокая программа.

Обнаружив ключевую программу, спросите Создателя, убрать ли ее, заменить или просто удалить какой-то ее аспект. Никогда не заменяйте программу, не распознав ее должным образом, — всегда спрашивайте Создателя. То, что может на первый взгляд восприниматься как негативная программа, на самом деле может оказаться программой полезной. Программы не должны устраняться наугад.

Как только вы изменили синапсы (область контакта нервных клеток между собой или с иннервируемыми ими тканями) как должно, спросите, что человек извлек для себя благодаря наличию программы, которая была заменена, и почему она у него была вообще. Если человек поймет, почему он имел

программу, не приносившую ему ничего хорошего, он сможет избежать повторного восстановления той же энергии.

Затем вы должны убедиться, что изменены все сопутствующие паттерны, которые могут помешать принятию новой концепции. Помните, что прошлые жизни и гены могут также заблокировать внедрение в сознание клиента нового убеждения.

Главное — это взаимодействие клиента и целителя, но клиент не должен слишком сосредоточиваться на том, что его мозг перепрограммируется. В противном случае подсознание может попытаться заменить новую программу старой.

Обучение новым подсознательным действиям — это не моя идея. Существует множество процессов, призванных изменить подсознание, например такой, как чтение одного и того же текста в течение тридцати дней. В практике Тета-исцеления принято считать, что изменения происходят почти мгновенно. Убеждения извлекают, отсылают Создателю и заменяют новыми программами и чувствами, полученными от Создателя.

Результаты могут быть замечательными. Мы полагаем, что с помощью работы с убеждениями и чувствами возможно изменить тело физически и болезнь может исчезнуть. Я также много раз видела, как меняется жизнь людей в результате простой загрузки чувств, полученных от Создателя. Например, если вы загрузите чувство и знание о том, как жить радостно, то клетки откроют ворота для

счастья. С этого момента человек будет действовать по-другому.

В следующей главе есть примеры сеансов работы с убеждениями. Для более исчерпывающей информации о работе с убеждениями и чувствами обратитесь к книгам «Тета-исцеление: уникальный метод активации жизненной энергии» и «Тета-исцеление: продвинутый уровень».