

ТЕТА-
ИСЦЕЛЕНИЕ®

Vianna Stibal

THETA
HEALING®

Digging for Beliefs

How to Rewire
Your Subconscious Thinking
for Deep Inner Healing

Вианна Стайбл

ТЕТА- ИСЦЕЛЕНИЕ®

Глубинная работа
с убеждениями

Как перепрограммировать
ваше подсознательное мышление
для глубокого внутреннего исцеления

«сория»  2 0 1 9

УДК 615.85
ББК 53.59
С76

Перевод с английского М. Маркина

С76 Стайбл Вианна
Тета-исцеление: Глубинная работа с убеждениями. Как перепрограммировать ваше подсознательное мышление для глубокого внутреннего исцеления / Перев. с англ. — М.: ООО Книжное издательство «София», 2019. — 192 с.

ISBN 978-5-906897-59-6

В новой книге серии «Тета-исцеление» Вианна Стайбл подробно рассказывает о том, как можно «раскопать» и переработать свои глубинные убеждения, чтобы пережить радикальную трансформацию, избавиться от болезней, понять истинный замысел Создателя и сотворить реальность, которую мы желаем. Книга построена так, что с ее помощью даже новичок в Тета-исцелении может сразу начать практику.

УДК 615.85
ББК 53.59

THETA HEALING: DIGGING FOR BELIEFS
Copyright © 2019 Vianna Stibal
Originally published in 2019 by Hay House Inc. USA

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

ISBN 978-5-906897-59-6 © ООО Книжное издательство «София», 2019

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие</i>	6
<i>Примечание для читателя</i>	9
<i>Введение. Психология Тета-исцеления</i>	11
<i>Глава 1</i>	
Тета-техника	19
<i>Глава 2</i>	
Энергетическое тестирование.	38
<i>Глава 3</i>	
Работа с убеждениями и диггинг.	
Прошлое, настоящее, будущее	46
<i>Глава 4</i>	
Принципы диггинга	71
<i>Глава 5</i>	
Пять основных шагов глубинной работы	
с убеждениями	103
<i>Глава 6</i>	
Десять подходов к диггингу.	112
<i>Заключение. Быть тета-целителем</i>	178
<i>Глоссарий</i>	180
<i>Примечания автора</i>	188
<i>Об авторе.</i>	190



ПРЕДИСЛОВИЕ

Тета-исцеление — это философия и целостная целительская система, которая позволяет устранить ограничивающие нас убеждения и укрепить положительные, а также способствует самопознанию и развитию духовности во благо человечества.

Эта книга задумана как углубленное руководство по технике диггинга* убеждений и дополняет серию моих работ «Тета-исцеление», «Тета-исцеление. Продвинутый уровень», «Тета-исцеление. Болезни и расстройства от А до Я» и «Семь Планов Существования. Философия Тета-исцеления».

В своей первой книге «Тета-исцеление» я в пошаговой форме объясняю техники чтения, исцеления, работы с убеждениями, работы с чувствами, диггинга и работы с генами, излагаю вводные сведения о Семи Планах Существования и представляю дополнительную информацию для начинающих.

* От англ. *to dig* — «копать», «исследовать». Термины «диггинг убеждений», «раскапывание убеждений» и «глубинная работа с убеждениями» являются синонимами. — Здесь и далее в сносках прим. ред. Прим. автора даются в конце книги. Ссылки на них даны в тексте цифрами в квадратных скобках.

Следующая книга — *«Тета-исцеление. Продвинутый уровень»* — содержит более подробные инструкции по работе с чувствами и диггингу, а помимо этого дает углубленные знания о Планах Существования и убеждениях, которые, как я считаю, чрезвычайно важны для духовной эволюции. *«Тета-исцеление. Продвинутый уровень»* развивает идеи предыдущей книги, а в книге *«Семь Планов Существования. Философия Тета-исцеления»* изложены философские основы Тета-исцеления.

Для того чтобы полноценно использовать техники диггинга («раскапывания») убеждений, изложенные в данной книге, необходимо знать процедуры, которые объяснялись в *«Тета-исцелении»*. Тем не менее описание процедур Тета-исцеления — всю ту информацию, которая может пригодиться начинающему целителю, — вы найдете в главах 1 и 2 и в глоссарии.

В книгах *«Тета-исцеление»* и *«Тета-исцеление. Продвинутый уровень»* дается полное объяснение техник энергетического целительства наряду с практиками медитации, основанными на действии тета-волн, которые, как я полагаю, и приносят физическое, психологическое и духовное исцеление. Когда наш ум находится в чистом, божественном тета-состоянии, мы способны установить связь с Создателем Всего Сущего посредством сосредоточенной молитвы. Создатель одаривает нас чудесными знаниями — эти знания преобразили мою жизнь и жизни многих людей.

Однако для практики Тета-исцеления и техник, описанных в этой книге, есть одно необходимое условие: вы должны твердо верить в энергию, пронизывающую все мироздание. Эту энергию можно

называть Создателем Всего Сущего, Творцом или Богом. Овладеть этими техниками путем изучения и тренировок может каждый — каждый, кто верит в Бога или сущность Всего Сущего, протекающую через все вещи. Тета-исцеление не имеет религиозной принадлежности. Его процедуры не зависят от возраста, пола, цвета кожи, мировоззрения и вероисповедания. Любой человек, верящий в Бога или творческую энергию, может получить доступ к ветвям древа Тета-исцеления и пользоваться ими, а я убеждена, что у Создателя много разных имен: Бог, Жизненная сила, Аллах, Создатель Всего Сущего, Богиня, Иисус, Святой Дух, Первоисточник и Яхве.

Делясь с вами этой информацией, я не несу никакой ответственности за перемены, которые могут произойти в вашей жизни. Ответственность лежит на вас, и вы примете ее на себя, когда поймете, что в ваших силах изменить свою жизнь и жизни других людей.



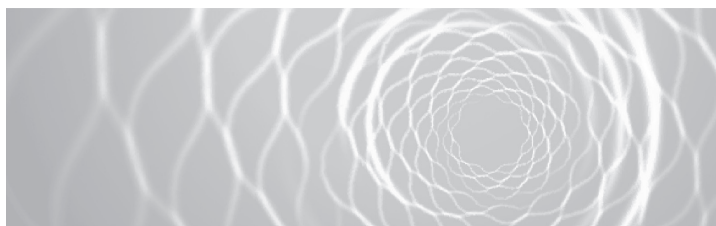
ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЯ

Я много лет преподавала Тета-исцеление и начала замечать отсутствие закономерности в том, как некоторые ученики раскапывают базовое или ключевое убеждение во время занятий.

Бывает, что одни приобрели плохие привычки в ходе обучения у предыдущих преподавателей, которые усвоили (или придумали сами) неправильную методику диггинга («раскапывания», или глубинной работы), тогда как другие не владеют вообще никакими техниками. Некоторые ученики на сеансах работы с убеждениями загружали негативные убеждения или загружали только длинные списки, а другие проводили работу с убеждениями, не пользуясь загрузками. Некоторые инструкторы проводили хорошую работу с убеждениями, но она оказалась не такой эффективной, какой могла бы быть, и их клиентам требовалось больше сеансов, чем необходимо для исцеления. Кто-то из учеников не прочел объяснения техник диггинга в книгах базового и продвинутого уровней.

Диггинг — один из важнейших элементов системы Тета-исцеления, и при этом из года в год на

мои занятия приходят ученики и с плохими привычками. Занятия по диггингу были разработаны с целью помочь им «раскапывать» убеждения быстро и эффективно, а результатом этой работы и стала данная книга.



Введение

ПСИХОЛОГИЯ ТЕТА-ИСЦЕЛЕНИЯ

Убеждениям, эмоциям и эмоциональным состояниям, механизмам их возникновения и действия посвящены тома исследований и множество теорий в области психологии, физиологии, философии, неврологии, социологии, эндокринологии и психотерапии. И все они ставят одни и те же вопросы: «Каково точное определение чувства, убеждения, эмоции? В какой области мозга они локализованы, как функционируют и что собой представляют?»

Многие современные научные концепции об эмоциях и убеждениях по сути представляют собой упражнения в теоретизировании, в которых одна идея строится на другой. С точки зрения некоторых психологов, чувство есть субъективное переживание, которое определяется эмоциональным состоянием. Это следствие эмоционального состояния проявляется в форме вербальных и физических реакций, однако мы не можем *осущест-*

влять механистическое наблюдение за тем, как именно они формируются — за исключением тех случаев, когда мы применяем энцефалографию для считывания мозговых волн или, с относительно недавнего времени, компьютерную томографию. Тем не менее можно предположить, что эмоции распространяются по телу в виде электрохимических импульсов посредством нервной системы и системы кровообращения.

По мнению ряда психологов, наши эмоциональные состояния в сущности представляют собой биологически детерминированную реакцию на действие социальных факторов и факторов окружающей среды. Согласно этим теориям, базовых эмоций всего шесть: гнев, отвращение, страх, радость, грусть и удивление. Базовые эмоции, смешиваясь друг с другом, формируют более сложные эмоции. Хороший пример — презрение, которое является сочетанием гнева и отвращения. (Пожалуйста, поймите, что эти представления об эмоциях не более чем теоретические предположения.)

Однако ни одна из этих концепций не объясняет, *почему* мы вырабатываем те или иные убеждения или воспринимаем их извне. Является ли убеждение эмоциональным состоянием? Где оно локализуется в головном мозге? Каким образом формируется? Почему конкретный человек приобретает именно такие убеждения, а не другие?

С уверенностью можно сказать только одно: убеждения — это ментальные объекты, которые глубоко укореняются в мозгу и, как и воспоминания, закрепляются в позитивных или негативных состояниях. Отсюда вытекает следующий вопрос: как мы распознаем свои убеждения и как изме-

нить их при необходимости? Ненависть, предвзятость и дискриминация — лишь немногие примеры негативных убеждений, которые способны закрепиться и превратиться в нечто выходящее за рамки эмоциональной сферы, оставаясь при этом источником негативных эмоций. И напротив, убеждениям, связанным с молитвой, медитацией, любовью, доброжелательностью, свойственно создавать позитивные эмоции и чувства. Некоторые ученые предполагают, что закрепление убеждений в мозге происходит так же, как и формирование воспоминаний. Но как изменить уже закрепившиеся убеждения?

Кэтлин Тейлор, нейролог из Оксфордского университета, утверждает: «Если их [убеждения] поставить под сомнение, то они немного ослабнут. Если это происходит при мощной поддержке новых убеждений, то вам удастся осуществить переход от одних убеждений к другим» [1].

УБЕЖДЕНИЯ — ВРАТА ПОДСОЗНАНИЯ

Работа с убеждениями и диггинг являются неотъемлемой частью системы Тета-исцеления, и их можно рассматривать с психологической точки зрения как прямой способ раскрыть ворота **бессознательного** ума для осуществления преобразований. При наблюдении за людьми на сеансах работы с убеждениями выясняется, что по крайней мере у некоторых из них океан подсознания окружен «защитным пузырем». Это защитное поле формируется естественным образом, чтобы жесткий диск подсознания мог оградить нас от боли — или переживаний, которые воспринимаются как

болезненные, — в том случае, если мы попытаемся изменить убеждения (или программы), которые складывались на протяжении всей нашей жизни.

Наш мозг функционирует как биологический суперкомпьютер, который анализирует информацию и реагирует на нее. Наша реакция на конкретное переживание определяется тем, какая информация поступила в бессознательное, как она воспринята и интерпретирована. Если убеждение воспринято умом как «действительное», оно начинает кристаллизоваться, преобразуется в программу и записывается на жесткий диск подсознания. Как и в сфере вычислительных технологий, в практике Тета-исцеления убеждения называются программами потому, что жесткий диск бессознательного воспроизводит их, невзирая на то, позитивные они или негативные.

В зависимости от того, что представляет собой конкретная программа и как мы на нее реагируем, она может быть полезной либо служить нам помехой. Например, действие скрытой программы «я не могу преуспеть» может привести к потере всего даже после многих лет успешной жизни или к самосаботажу, а поскольку программа воспроизводится неосознанно, она продолжает оказывать подрывающий эффект. Программы такого рода, которые формируются, как правило, в детстве, таятся в глубинах бессознательного ума в ожидании возможности проявить себя в реальности.

Этим объясняется и то, почему многие из нас по мере обучения и роста замечают, что перемены и развитие нам вовсе не друзья. В детстве мы на своем опыте постигаем, что перемены бывают мучительными и даже опасными. Травма, пережитая в

детстве, — возможно, вызванная переводом в другую школу, разводом родителей, смертью близкого человека или какой-либо другой причиной, — приводит к формированию вокруг подсознания защитного пузыря для защиты от страданий. Когда мы становимся старше, перемены и рост (как они понимаются в западной картине мира) переживаются все так же болезненно. Такие события, как потеря или смена работы, разрыв отношений или старение организма, часто приводят к тому, что наше восприятие изменений становится все более негативным. Когда подсознание усваивает эти приобретенные модели поведения — не все из которых идут нам на пользу, — оно понимает, что в глубинах таятся чудовища, а некоторые из этих моделей при непосредственном контакте с ними и попытках что-то изменить к лучшему могут причинять боль. В результате защитный пузырь остается на своем месте. Чем старше мы становимся, тем труднее нам совершать потенциально мучительные преобразования, а слои защиты делаются все толще и толще. Работа с убеждениями позволяет проникнуть сквозь слои «пузыря» в бессознательный ум и осуществить изменения, не вызывая боли.

Работа с убеждениями наделяет нас способностью удалять любые негативные программы или заменять их позитивными и благотворными благодаря пониманию того факта, что перемены могут осуществляться за счет самой могущественной силы во вселенной — энергии элементарных частиц. Как воспринимать эту силу — личное дело каждого. Одни называют эту сущность Богом, другие воспринимают ее через призму научных

знаний. И в том, и в другом случае она дает нам точку концентрации для осуществления значимых перемен в нашей жизни. В ходе этого процесса убеждение, одновременно и внешнее, и внутреннее, воспринимается как самое сильное среди всех убеждений в нашем уме.

ПРОЦЕСС ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ПЕРЕМЕН

При помощи техники **энергетического тестирования** (см. главу 2) мы можем определить, какие программы-убеждения хранятся у нас в подсознании и на каком из **четырех уровней** (базовом, генетическом, историческом и уровне души), присущих нам от рождения, они находятся. Энергетическое тестирование — это процедура непосредственной проверки энергетического поля (вашего или вашего клиента) или сущности Всего Сущего путем выявления реакций на стимулы. Она позволяет точно определить, имеет ли место конкретная программа-убеждение, и перенести ее в поле **сознательного** ума. Далее программу-убеждение можно извлечь и загрузить на ее место новую. Иными словами, клиент *верит*, что старая программа извлечена и ее место заняла другая.

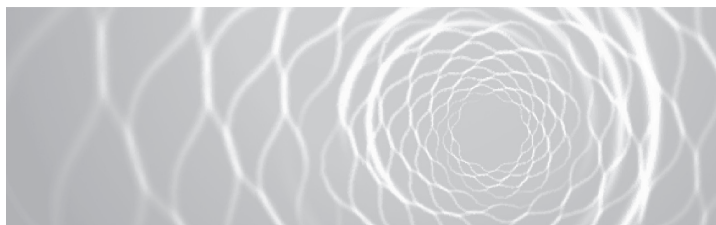
Энергетическое тестирование полезно тем, кто только начинает работать с убеждениями, и тем, кому нужно доказательство того, что что-то действительно происходит. Однако, как только вы углубитесь в практику диггинга — «раскапывания» базовых, или ключевых, убеждений, в основе которой лежит синхронистическое взаимодействие (ее мы подробно рассмотрим в последующих главах), — и когда клиент начнет совершать инту-

итивные квантовые скачки в процессе этого взаимодействия, необходимость в применении этой довольно механистической техники для проверки каждого убеждения отпадет.

Важнее всего то, что благодаря инструменту энергетического тестирования мы осознаем свою способность проникать в подсознание и производить в нем изменения без боли. Когда будет преобразовано достаточное количество программ, ум поймет, что ему не нужно нас защищать, а мы в итоге приобретем прямой доступ к бессознательному. На этом этапе мы сможем производить перемены спонтанно, без энергетического тестирования. В дальнейшем любые необходимые изменения в подсознании будут осуществляться во сне и осмысляться сознающим умом после пробуждения. Возможно, добиваться изменений будет по-прежнему нелегко, но мы увидим, что это не настолько ошеломительно трудная задача, чтобы ее бояться. Теперь мы сможем проводить работу с собственными убеждениями автоматически, без промедления осуществляя внутренние перемены, которые затем проявятся и распространятся на более материальные аспекты нашей жизни.

Однако для того, чтобы изменять убеждения, подсознание не должно испытывать дискомфорт в связи с их извлечением. Ключом к раскрытию дверей бессознательного и осуществлению изменений в программах, которые иначе остались бы на своих местах, является понимание идеи четырех уровней убеждения. Объясняется это тем, что, как только бессознательное примет идею четырех уровней, оно приобретет структуру, в рамках которой будут проявляться изменения и происходить развитие.

Работая с чувствами, мы указываем бессознательному уму на то, что, возможно, существуют чувства, которые он никогда не испытывал или по той или иной причине отверг в прошлом. Предполагается также, что эти чувства можно загрузить из Божественного источника, а поскольку такое предложение поступает из сферы Божественного, подсознание с большей вероятностью примет **загружаемое чувство** и соответствующие позитивные изменения.



1

ТЕТА-ТЕХНИКА

Как было сказано во введении к этой книге, работа с убеждениями является важным средством переноса программ-убеждений, препятствующих нашему исцелению или продвижению, в область сознающего ума. В ходе «раскапывания» убеждений вам предстоит применять определенную технику, которая введет вас в состояние тета-волн, а если вы новичок в Тета-исцелении, то, возможно, эта глава поможет вам приобрести общее представление о «ветвях» древа Тета-техники.

Базовые техники исцеления и чтения в практике Тета-исцеления достаточно просты в выполнении. Однако в основе этих процедур лежит визуализация, которая сходу может не получиться. Поэтому перед началом работы с убеждениями было бы неплохо попрактиковаться в техниках, описанных в этой главе. Но мы убедились, что научиться визуализировать способен каждый. Так что, следуя инструкциям в удобном для вас темпе, вы непременно приобретете этот навык.