

УДК 159.9+616
ББК 88+56.1
С91

Сухинин, Роман Александрович.

С91 У тебя психосоматика! 10 основных причин твоей боли / Роман Сухинин. — Москва : Эксмо, 2024. — 192 с. — (Методика трансформации реальности).

ISBN 978-5-04-196600-3

Роман Сухинин — клинический психолог, преподаватель, специалист в области психосоматики, член Международной ассоциации психологов — говорит, что душе надо «принимать» душ, как и телу. Все ощущения в нашем теле напрямую связаны с разными эмоциями и чувствами — гневом, виной, тревогой и различными психологическими травмами. Внимательно прислушиваясь к себе, вы научитесь различать и понимать, в чем нуждается и чего хочет ваше тело? Почему ему плохо? И это главный вопрос, который стоит себе задавать каждый день. «Душе больно, когда она раз за разом испытывает негативные эмоции, которые выводят ее из равновесия. Так эмоциональный фон переходит на физический план».

Книга Романа Сухинина поможет вам наладить связь со своей душой, получить мощную мотивацию, которая приведет к нужной цели, освоить практики, позволяющие улучшить здоровье, самооценку и отношения.

УДК 159.9+616
ББК 88+56.1

ISBN 978-5-04-196600-3

© Сухинин Р., текст, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024



Содержание

Введение	12
Благодарность	14
От автора	16

ПРИЧИНА 1

Душа тоскует	20
--------------------	----

1.1. / ЗНАКОМСТВО СО СВОЕЙ ДУШОЙ.	20
1.2. / ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ: ЖИЗНЬ В ДЕРЕВНЕ.	23
1.3. / КАК И С КАКОГО ВОЗРАСТА ДЕТИ ПОЗНАЮТ МИР.	28
1.4. / НАША СВЯЗЬ С МИРОМ.	31
1.5. / НАШИ ЖЕЛАНИЯ, И ЧТО ПРОИСХОДИТ, КОГДА ОНИ НЕ РЕАЛИЗУЮТСЯ.	33
1.6. / ЧТО ТАКОЕ КАРМА НА САМОМ ДЕЛЕ.	38
1.7. / КАК РАБОТАЕТ КАРМА. ИСТОРИИ КЛИЕНТОВ.	40
1.8. / ПРАКТИКА «108 ЖЕЛАНИЙ».	42

ПРИЧИНА 2

Душа сомневается	46
------------------------	----

2.1. / ПРИТЧА О ЧЕЛОВЕКЕ, КОТОРЫЙ СОМНЕВАЛСЯ.	46
2.2. / ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ: КАК НЕЗНАКОМАЯ ЖЕНЩИНА ПОВЛИЯЛА НА САМООЦЕНКУ.	48

2.3. / ИСТОРИИ КЛИЕНТОВ: СТЫД РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА	50
2.4. / РОДИТЕЛЬСКОЕ НАСЛЕДСТВО И ЗАКОНЫ МИРА	51
2.5. / ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ: ПЕРЕЕЗД В ГОРОД И ПОСТУПЛЕНИЕ В ЛИЦЕЙ. РАЗРУШИТЕЛЬ МИФОВ	54
2.6. / ПРАКТИКА «ПРИНЦИП МАЛЕНЬКИХ ЖЕЛАНИЙ»	58

ПРИЧИНА 3

Душа чувствует несправедливость 62

3.1. / ОТКУДА ВОЗНИКАЕТ ЧУВСТВО ВИНЫ	62
3.2. / И СНОВА ПРО САМООЦЕНКУ. ТЕСТ НА ЧУВСТВО ВИНЫ	65
3.3. / ЧЕМ ОВЕРНУЛАСЬ ПОЕЗДКА В МОСКВУ. КАК Я ОСТАВИЛ НА ВОКЗАЛЕ БРАТА И СЕСТРУ	67
3.4. / ИСТОРИИ ИЗ ПРАКТИКИ: ОПАСНОСТЬ РАСТВОРИТЬСЯ В ДРУГИХ ЛЮДЯХ	72
3.5. / ПРАКТИКА «ПОЗВОЛЬ СЕБЕ ВОЛШЕ»	75

ПРИЧИНА 4

Душе обидно 80

4.1. / ЧТО ТАКОЕ ОБИДА? КАК СОХРАНИТЬ МИР В ДУШЕ?	80
4.2. / СТАДИИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОБИДЫ	83
4.3. / ВЫ ОБИДЕЛИ ИЛИ ОБИДЕЛИСЬ?	85
4.4. / ИСТОРИИ ИЗ ПРАКТИКИ: КАК ДАВНЯЯ ОБИДА НА МУЖА И СВЕКРОВЬ СПРОВОЦИРОВАЛА ВОЛЕЗНЬ «ПО-ЖЕНСКИ»	87

4.5. / ПРАКТИКА «КАК ПРОЩАТЬ ПРАВИЛЬНО»	89
4.6. / ПРОЩЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ	92
4.7. / ПРАКТИКА «СВЯЗЬ С РОДИТЕЛЯМИ»	98
4.8. / ИСТОРИИ ИЗ ПРАКТИКИ: КОНФЛИКТ ПОКОЛЕНИЙ – ОТЕЦ И СЫН	99
4.9. / ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ: РАБОТА НА АТОМНОЙ ЭЛЕКТРОСТАНЦИИ И НЕОПРАВДААННЫЕ НАДЕЖДЫ	101

ПРИЧИНА 5

Душе больно 106

5.1. / ПОЧЕМУ ВОЛИТ ДУША	106
5.2. / РАЗБИРАЕМСЯ С ПОДСОЗНАНИЕМ	108
5.3. / СИГНАЛЫ ТЕЛА	109
5.4. / ИСТОРИИ ИЗ ПРАКТИКИ: СВЯЗЬ МЫСЛЕЙ И ТЕЛА	110
5.5. / ПСИХОСОМАТИКА ЗАВОЛЕВАНИЙ	112
5.6. / ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ: КАК Я ВЫБРАЛ СЕВЯ И УШЕЛ С РАБОТЫ МЕЧТЫ	122
5.7. / ПРАКТИКА «ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ БОЛИ И НЕПРИЯТНЫХ ОЩУЩЕНИЙ»	125

ПРИЧИНА 6

Душе страшно 130

6.1. / ИСТОРИЯ СТРАХА	130
6.2. / ВИДЫ СТРАХА	132
6.3. / ПРИЧИНА СТРАХОВ	134
6.4. / ИСТОРИИ ИЗ ПРАКТИКИ: ПОДСОЗНАТЕЛЬНОЕ ЖЕЛАНИЕ СМЕРТИ	136

6.5. / ПРАКТИКА «ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ СТРАХОВ»	138
6.6. / ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ: ПЕРВЫЙ ШАГ К СВОБОДЕ И СТРАХИ, С ЭТИМ СВЯЗАННЫЕ	141

ПРИЧИНА 7

Душа в напряжении и стрессе

146

7.1. / ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС. ПРИЧИНЫ СТРЕССА	146
7.2. / МЕТОДЫ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ СТРЕССА	148
7.3. / ИСТОРИИ ИЗ ПРАКТИКИ: ПСИХОСОМАТИКА И СТРЕСС	150
7.4. / ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ: КАК Я БОРОЛСЯ СО СТРЕССОМ	151
7.5. / ПРАКТИКА «ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ СТРЕССА»	152

ПРИЧИНА 8

Душе стыдно

158

8.1. / ГЛАВНАЯ ФОРМУЛА СТЫДА	158
8.2. / ПРИМЕРЫ ИЗ ПРАКТИКИ: СТЫД И ЛИШНИЙ ВЕС	161
8.3. / ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ: ПОИСК СЕВЯ	162
8.4. / КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТЫДА	165
8.5. / ВОЗЛОЖИ ВЛИДНЕГО СВОЕГО	166
8.6. / ПРАКТИКА «СОЕДИНЕНИЕ С ДУШОЙ»	167

ПРИЧИНА 9

Душе одиноко 170

- 9.1. / ПРИЧИНЫ ОДИНОЧЕСТВА 170
- 9.2. / ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ: СЧАСТЛИВ ЛИ Я? 172
- 9.3. / ПРАКТИКА «ПРИНЯТИЕ ПРАВИЛЬНЫХ РЕШЕНИЙ,
ИЛИ РАЗГОВОР СО ВСЕВЫШНИМ» 174

ПРИЧИНА 10

На душе пусто 178

- 10.1. / КРАСОТА В ГЛАЗАХ СМОТРЯЩЕГО 178
- 10.2. / ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ:
ЖИЗНЬ ПО ЗАКОНАМ
КАРМИЧЕСКОГО МЕНЕДЖМЕНТА 180
- 10.3. / ПРАКТИКА «КАК РАЗОРВАТЬ
ПРИВЫЧНЫЙ ШАБЛОН
МИРОВОСПРИЯТИЯ» 181
- 10.4. / ДЕСЯТЬ ЗАВЕТОВ,
КАК ВЗРАСТИТЬ ДУХОВНОСТЬ 182
- Заключение 186
 - Об авторе 190



Утром свет в оконце светит,
пробуждая ото сна,
Он прекрасный день наметит,
и в душе опять весна.
И встаешь ты возбужденный,
наполняясь чистотой,
Светом ты замороженный,
вновь родился ты звездой.
Согревая всех, кто рядом, тех,
кто мыслями с тобой,
Изливая свет каскадом,
сам становишься рекой.
И поток бурлящий, быстрый,
что в душе твоей течет,
Всех пленил своею искрой,
всем он силы жить дает.



Введение

А вы заботитесь о чистоте Души? Мы каждый день принимаем душ, чистим зубы и стремимся к свежести тела. Но забываем о том, что наши мысли и Душу тоже следует регулярно очищать от ментальных блоков, установок и ограничений. Они накладываются на нас с самого рождения и мешают эффективно развиваться и жить жизнью своей мечты.

Книга-тренинг «10 причин, почему вашей Душе пора в душ» — это практическое руководство для тех, кто стал взрослым и забыл о своих детских желаниях.

Кто чувствует внутреннюю пустоту и не знает, чем ее заполнить.

Кто ищет свое Предназначение и хочет достичь успеха во всех сферах жизни.

Благодаря ей вы вернете себе состояние детской чистоты и радости.

Реализуетесь в обществе и сохраните верность себе.

Будете здоровыми и полными энергии.

Увидите свой Путь и пойдете по нему легко и смело.

Сможете изменить мир вокруг, начав с себя.

Автор книги — практический психолог и психосоматолог, со-учредитель онлайн-школы Валерия Синельникова, разработавший более десяти образовательных программ в сфере здоровья и улучшения качества жизни. Его личная история и истории его клиентов подтверждают, что можно добиться успеха и изменить привычный жизненный сценарий в любом возрасте.

Вас ждут авторские практики, накопленные за более чем десятилетний опыт. Они помогут вам услышать вашу Душу, стать целостными, наладить гармонию с собой и окружающими и добиться процветания.

Вы готовы приступить к ним прямо сейчас?



Благодарность

Я благодарю вас, дорогой читатель, за то, что выбрали именно эту книгу. Она — конечный итог осмысления всех событий и процессов, что происходили в моей жизни. Результат поиска истинного Пути, обретения знаний, жизненного опыта и более чем десятилетней практической деятельности и помощи людям.

Все события и обстоятельства, которые я считал случайными или несправедливыми, оказались совершенными и сложились в красивую историю. Я бы хотел поделиться ей с вами. А также историями других людей, которые своим примером доказывают, что услышать себя и свою Душу можно в любом возрасте.

Благодарю участников моих программ и индивидуальных сессий за доверие как профессионалу и за мощные трансформации.

Ну и, конечно, отдельная благодарность родителям — Александру Петровичу и Ольге Николаевне Сухининым. Вы дали мне самое ценное — жизнь. Я счастлив, что моя Душа выбрала вас в качестве Проводников на этой земле. Так я смог получить лучший опыт и прожить его ярко и красиво. Именно ценности, которые вы привили мне: любовь, почтение, важность

взаимовыручки и принятия в семье — тот фундамент, который заложил основы характера и помог мне стать тем, кем я являюсь сейчас.

Благодарю мою супругу Марину Сухинину за постоянную поддержку и женский взгляд на события.

Выражаю глубокую признательность Наталье Беляковой за помощь в подготовке к печати.

Я надеюсь, что эта книга станет вашей путеводной звездой, поможет услышать себя, свою Душу и найти тот ориентир, который приведет вас к счастливой, радостной и наполненной жизни. В добрый путь, дорогой читатель!



От автора

«Всем привет! Меня зовут Роман Сухинин. Я практический психолог, психосоматолог, эксперт в работе с подсознанием и счастливый семьянин. Сегодня у нас открытая встреча, где мы с вами поговорим о том, как услышать себя, свою Душу и прожить счастливую и наполненную жизнь. Поставьте виртуальный плюсики те, кому это откликается».

Как часто вы слышали подобные фразы на вебинарах и семинарах? Сколько вы их уже посетили и сколько еще готовы посетить, чтобы увидеть в своей жизни реальные результаты? Почему информации много и вы стараетесь изменить свою жизнь, следуя этим советам, но все равно прогресса нет?

Давайте разбираться, отчего это происходит.

Главная ошибка людей в том, что они коллекционируют знания и складывают их на полку под названием «воспользуюсь этим как-нибудь в другой раз». Но это не работает. Ценность знаний — в их практическом применении.

Вторая ошибка — это неумение доводить начатое до конца. Вспомните, сколько раз вы, воодушевившись чьим-то примером, начинали с понедельника новую жизнь. Сиделись на диете, занимались спортом, увлекались очередным модным те-

чением. Но потом энтузиазм заканчивался и жизнь возвращалась в прежнее русло. Вы ругали себя за лень, испытывали чувство вины, но ничего не могли поделать.

И, наконец, третья, пожалуй, самая главная ошибка — это неумение слышать себя, свои потребности и, как итог, следование чужим желаниям. Неосознанное внутреннее сопротивление и отказ жить чуждыми вам сценариями сводит на нет все устремления. Если ваши действия противоречат настоящим порывам Души, со временем вы почувствуете, что идете не в том направлении, и бросите начатое на полпути. Хотя изначально цель казалась заманчивой.

«10 причин, почему вашей Душе пора в душ» — моя первая книга про то, как сделать жизнь красивой, радостной и счастливой, исцелиться на всех уровнях, узнать свое Предназначение и следовать ему.

Вы найдете в ней то, чего вам так не хватало, чтобы достигнуть результата:

- инструкцию, как наладить связь с Душой;
- мощную мотивацию, которая приведет вас к цели;
- практики, позволяющие улучшить здоровье, проработать самооценку, финансовую сферу, отношения;
- истории людей, которые смогли изменить жизнь — а значит, сможете и вы.

Я бы хотел, чтобы вы отнеслись к книге серьезно. Если ваша цель — получить реальные результаты, а не просто приятно провести время за чтением, выполняйте все предложенные в ней практики регулярно. Для вашего удобства имеются QR-коды и ссылки на практические уроки из моих онлайн-

От автора

курсов, а также другая полезная информация. Обязательно воспользуйтесь ими, чтобы усилить прогресс.

Надеюсь, результаты других людей, которые благодаря методам из моей практики исцеляют аллергию, улучшают отношения с родителями, выходят замуж и открывают бизнес, вдохновят на свершения и вас.

Я буду следить за вашими успехами и радоваться им вместе с вами. Будет здорово, если мы станем добрыми друзьями, после того как вы прочтете данную книгу.





ПРИЧИНА **1**

ДУША ТОСКУЕТ

1.1. / ЗНАКОМСТВО СО СВОЕЙ ДУШОЙ

Итак, со мной вы уже познакомились. По крайней мере, составили первое впечатление. Но вот кто вы, читатель, который держит сейчас в руках эту книгу? Я бы очень хотел узнать вас поближе. Понять, о чем вы думаете перед сном и чем заняты в течение дня. Что любите и чего боитесь? Ответы на какие вопросы ищите здесь?

Чем четче вы обрисуете для себя главную цель, которую хотите получить в результате работы с книгой, тем быстрее достигнете ее. Она станет для вас лучшим мотиватором и навигатором.

Напишите, кто вы? (То, как понимаете это сейчас.)

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Почему решили прочитать эту книгу? И какие надежды возлагаете на нее?

.....
.....
.....
.....
.....

Спасибо за ответы. Они, как и мысли, внешность, характер, почерк, уникальны и создают историю вашей Души. А она, переплетаясь с историями других людей, складывается в неповторимый узор. Цветок жизни, который обретает свою максимальную силу и красоту после дождя. Становится чистым и обновленным.

А вы любите ощущение свежести после душа? Когда каждая клетка кожи напиталась влагой и дышит свободно. Кажется, что вода смыла не только внешнюю грязь, но также заботы и усталость, накопившиеся после тяжелого рабочего дня. В этом благодатном состоянии, полном неги, вы ложитесь в чистую постель на свежие простыни и закрываете глаза.

Что же происходит с вами перед тем, как вы заснете?

Здесь нужно определить, к какому из трех типажей вы себя относите.

Мечтатели. Вы любите витать в облаках. Представляете идеальную жизнь. Партнера, с которым возникнет любовь с первого взгляда. Или размышляете, на что потратить миллион долларов. В такие моменты ваша Душа ликует и наслаждается красивыми картинками.

Реалисты. Вы уже давно перестали мечтать. Но научились строить планы и реализовывать их, несмотря ни на что. Даже если при этом придется плыть против течения и забыть о душевном покое.

Пессимисты. Едва положив голову на подушку, вы сразу погружаетесь в мрачные мысли. Вспоминаете про ипотеку, которую нужно гасить. Про детей, которых надо поднимать на ноги. Про зарплату, которую нужно растянуть до следующего месяца. И про свои рухнувшие мечты. В это время ваша Душа закрывается и темнеет.

Подождите. Мы забыли о четвертом типе. Когда вы ни о чем не думаете. А просто закрываете глаза и засыпаете...

В каком из этих персонажей вы узнали себя?

Кем бы вы ни являлись: *заядлым* мечтателем или *отчаянным* пессимистом — есть то, что объединяет каждого из нас. Это внутреннее стремление к лучшей жизни, крепкому здоровью, финансовому благополучию, реализации в социуме и прекрасным отношениям. Все то, что люди называют *счастьем*.

А теперь отвлекитесь на минутку от чтения и поразмышляйте, что такое «счастье» лично для вас. Как оно выглядит и во что одето? Созвучны ли вам ценности, которые описаны выше, или они у вас свои?