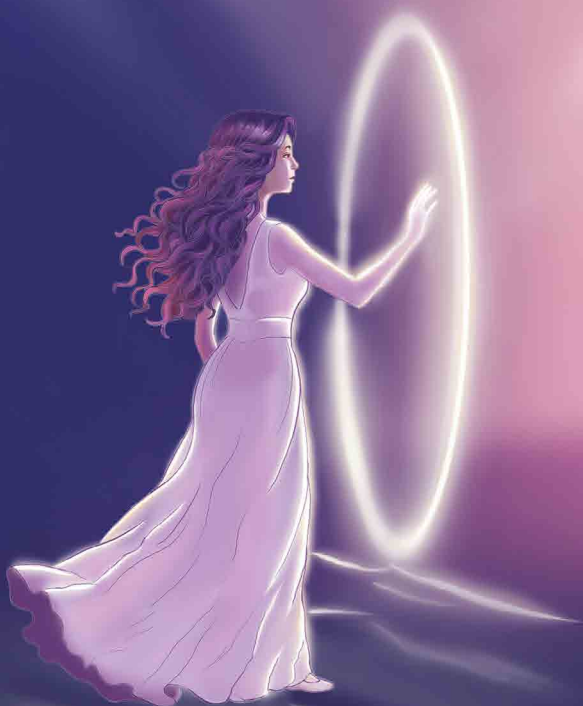


КСЕНІЯ СТЬЮАРТ

# ДУША ЗНАЄ ШЛЯХ



УДК 130.2+159.923.2

С81

## **Стьюарт Ксенія**

**С81** Душа знає шлях — Чернігів: Видавництво  
Ксенії Стьюарт, 2026. — 112 с.

ISBN 978-617-95582-4-5 (паперове видання)

ISBN 978-617-95582-5-2 (електронне видання)

Що, якщо душа справді знає шлях?

У цій книзі авторка запрошує читача в подорож не зовнішнім світом, а внутрішнім простором душі. Через особисті історії, інсайти та глибокі роздуми вона досліджує емоції, духовне пробудження, силу усвідомленості, внутрішні трансформації та пошук власного світла.

Це книга про те, як навчитися чути себе. Про сміливість зустрічатися не лише з любов'ю, вдячністю та натхненням, а й зі страхом, гнівом, болем і тими частинами себе, які довгий час залишались у тіні. Про прийняття власного шляху та довіру до мудрості душі.

Кожен розділ — це запрошення зазирнути глибше у власний внутрішній світ, побачити нові сенси та згадати те, що душа знала завжди.

**УДК 130.2+159.923.2**

ISBN 978-617-95582-4-5 (паперове видання)

ISBN 978-617-95582-5-2 (електронне видання)

© Ксенія Стьюарт, 2026

© Видавництво Ксенії Стьюарт,  
українське видання, 2026

*Той, хто дивиться назовні,  
бачить сні.*

*Той, хто дивиться всередину,  
пробуджується.*

*Карл Густав Юнг*

# Передмова

Читаючи мої історії, ви можете подумки подорожувати зі мною. Це як дивитися тревел-шоу на YouTube. Тільки в нашому випадку подорожує не тіло, а душа. І можливо, коли ви «подивитесь» мій випуск про пригоди, вам стане цікаво вирушити в подорож уже самостійно.

Для цього не потрібні ні дорогі квитки на літак, ні спортивне взуття, щоб ходити по горах. Потрібні лише бажання й усвідомленість.

Бажаю приємної подорожі.

Поїхали!

# Розділ 1

У перших книжках не всі історії проходили мій «фейс-контроль» при вчитці. Якщо я відчувала, що в тексті є якісь негативні емоції, я прибирала такі історії: вирізала текст і зберігала в окремому файлику, подалі від книжки. Я думала про те, що хочу передати саме стани радості, натхнення, гармонії. Я люблю ці стани, я вмю їх відчувати, переключатися на них. Але ці стани — лише частина життя. І не можна ігнорувати негативні емоції та вдавати, що їх немає.

Неможливо сказати, що я вже настільки пропрацьована, що більше не відчуваю нега-

тивних емоцій. Ніби я живу в стані Будди та люблю весь світ безумовно — з ранку до ночі. Я б обережно ставилася до людей, які таке говорять.

Ми живемо в дуальному світі. Коли душа в наступних втіленнях переміститься в інші виміри, то буде по-іншому, а зараз саме так. Є високовібраційні емоції, а є низьковібраційні, але вони разом створюють цілий завершений спектр.

Людина, яка почала жити більш усвідомлено, відрізняється тим, що вона швидше проходить процес проживання емоції: помітити — прийняти — дозволити собі прожити — відпустити — перейти в стан з вищою частотою вібрацій.

Зараз у мене розпаковуються гнів і агресія, які були законсервовані роками. Вони були заморожені, щоб їх не відчувати. Заморожені були тепло і любов, бо неможливо прикрутити здатність відчувати конкретно якусь емоцію, прикручуються всі одночасно.

І останнім часом я працювала над тим, щоб почати краще проявляти свої емоції словами, проявляти більше любові, робила різні практики. А почала відчувати гнів і агресію. Спочатку це мене дивувало. Але зараз усе виглядає логічним. Я почала розморожувати любов, а розморожуватися почали всі законсервовані емоції. І щоб наповнитися, спочатку потрібно очиститись. Відкрився новий пласт. Айсберг... Раніше я працювала з тим, що на поверхні, а тепер бачу, скільки ще льоду під водою.

Учора була на масажі в однієї прекрасної дівчини. Коли ми почали говорити про емоції, мене почало морозити. Вона увімкнула підігрів масажної кушетки й обігрівач, накрила мене ковдрою. Мені стало ще холодніше. Я їй сказала, що мені приходять картинки, ніби я лежу на снігу, на кризі й мені дуже холодно...

«Значить, ми десь копнули глибоко», — відповіла вона.

Тепер я розумію: ми копнули в частину айсберга, яка була під водою.

Ще я розказала їй про свою проблему з висипанням в зоні серцевої чакри. Уперше воно з'явилося після першого розлучення. Потім стало менш інтенсивним, а нещодавно сталося сильне загострення. Я розумію, що це пов'язано з проявленням емоцій. Ці висипання говорять зі мною. Я їх бачу і чую, намагаюся розтлумачити послання, бо тіло завжди говорить з нами.

На цю всю історію моя прекрасна масажистка відповіла: «Це може бути загострення перед зціленням, завжди так відбувається».

Я дуже сподіваюся, що нарешті зможу відтанути та проявляти все те тепло, яке є всередині мене, але так само я дозволяю собі проживати негативні емоції. Екологічно для інших. Мені можна.

Сьогодні вночі я прокинулася десь о пів на другу. Мені було дуже жарко. Я відкрила вікно. Дуже жарко. На вулиці десь градусів шість, опалення ще не вмикаю, мені жарко...

Невже це тіло реагує на мою внутрішню роботу, на бажання і намір розтопити лід, у

якому зберігаються мої почуття? Мені цікаво: у якому віці я їх заморозила? Десять в двадцять чотири або ще в дитинстві? Свідомо — у двадцять чотири, але й маленькій мені не можна було проявляти почуття.

Я відчуваю, як лід тане. Потік води понесе із собою геть усе, що мені більше не потрібно.

Я вже бачу, як починає рости зелена трава і квіти. Північний полюс перетворюється на тропічний острів. Острів, на якому завжди свято.

## Розділ 2

Десь роки три тому я почала бачити одну картинку — на ній була дівчина. Я одразу відчула, що бачу втілення своєї душі. Але це була просто картинка. Я абсолютно не розуміла, навіщо я її бачу і що з цим робити.

Десь рік тому я побачила ще одну картинку, ще з одного втілення. Там я вже знала, які в дівчини емоції, знала, що далі відбудеться на тій картинці. Але ж знову ж таки, навіщо мені це показують?

Учора я дивилася відео на YouTube і у двох поспіль почула наступне: «Нам по-

казують ті втілення, які важливі для теперішнього втілення». Почувши цю фразу вперше, я звернула на неї увагу. Так, дійсно, втілень було дуже багато, і на сесіях регресії та й поза ними відкриваються саме ті, які мають значення для цього втілення. (Я сама не відвідувала сесії регресії, але багато читала про це у Долорес Кеннон, наприклад у книзі «Три хвили добровольців і Нова земля».) Почувши те саме вдруге упродовж десяти хвилин, я зрозуміла, що ця фраза надважлива.

Я інтуїтивно працювала з картинкою, бо відчувала, що вона мала значення саме для моєї поточної ситуації. Свої картинки я описувати не буду — це дуже особисте. Я радше буду ділитися своїми інсайтами, висновками і тим, як я працювала із цими картинками. Не важливо, як ви їх побачили — самостійно або через регресолога, головне, що з вами говорять найважливіші частини, силу яких потрібно інтегрувати в цьому втіленні.

Цілісність — це зібрати й прийняти всі частинки своєї душі. Час нелінійний. Попередні й майбутні втілення впливають на теперішнє життя. Навіть якщо про них не знати або робити вигляд, що їх не існує, вплив усе одно є.

Усе створюється наміром. Для початку можна висловити намір: ви приймаєте і бачите найважливіші втілення, ви готові взяти навички, знання і таланти. Але, щоб їх взяти, потрібно зняти заряд, який несе ситуація.

Прийшла така картинка: сила попереднього втілення захована в башті. Вхід закритий ланцюгами — важкими, металевими. Є замок. Але потрібно мати ключ. Ключ, який може відкрити цю башту, — ви самі. Загадка на логіку. (Усміхаюся.) Розгадаєте загадку на картинці з попереднього втілення, і його сила — ваша.

Сьогодні я вперше усвідомила, що все життя я відчуваю ті емоції, які переживає дівчина на першій картинці. І під ці емоції підлаштовується мій світ — він дзеркалить завжди.

— Я тебе бачу, я знаю, що ти є, — кажу я емоції, — але я готова тебе відпустити, бо ти не моя, ти тієї дівчини.

Яку силу несе ця емоція? Є над чим подумати.

## Розділ 3

Мій простір став піччю, де я спалюю старі програми. Відтоді як я вирішила зайняти позицію спостерігача, я не перестаю дивуватися тому, скільки деструктивних програм і реакцій закладено в моїй підсвідомості. Інколи я бачу і знаю, звідки вони взялися, а інколи з'являється відчуття, що це, наприклад, колективна жіноча програма, бо на питання: «Чи це моє, чи це мого роду?» — іде відповідь: «Ні».

Як цікаво: я вже спалюю колективні жіночі програми. Інтенсивність зашкалює. Невже це обрала моя душа? Невже в мені

стільки сили? Чи можу я не брати на себе очищення від цих колективних програм? А можливо, це і є моє завдання?

Як відрізнити маячню від інформації з потоку? Але я знаю, що це все не маячня, просто ця інформація виходить за межі людського розуміння, виходить за межі логіки. Це не математика, де можна довести теорему, це вищі матерії, які наука не може пояснити, бо наука відповідає рівню «розум» на шкалі рівнів свідомості Девіда Гокінза. Логічно, що вищі матерії, якими я цікавлюся і про які говорю, знаходяться вище — на рівні безумовної любові, на рівні просвітлення, це абсолютно інші виміри, де панує не розум і логіка, як тут у нас.

Проводити світло... Досить нещодавно я зрозуміла, що це моє завдання. А щоб проводити більше світла, потрібно очистити блоки. І от запустилася топка внутрішнього згорання, щоб запустився мій двигун. (Усміхаюся.)

Чим вище піднімаєшся, тим менше там людей... Старі знайомі відпадають. Уже по другому колу за останні два роки. З'являються подружки, і з першої зустрічі відчуття, що ви знайомі вже багато життів. (А так воно, напевно, і є.) А через деякий час така «близька» тобі людина зникає з твого простору з кінцями.

Я спочатку дуже переживала, коли почали відпадати подружки, з якими дружили по десять-двадцять років, яких вважала найкращими, а потім прийняла, що це неминуче. Це нормально. З'являлися нові, які дуже резонували в той період. Але минав рік або навіть декілька місяців, і все — різні частоти. Ми більше не перетинаємося.

Інколи стає самотньо, бо не знаєш, з ким поговорити про ці високі матерії, а плітки про те, хто, що, де і коли, давно перестали цікавити.

Відправити запит у Всесвіт на нових знайомих, з якими ми будемо на одній хвилі? Та мені ж і не потрібно багато. Одина-дві-три.

Інколи з'являється відчуття, що Всесвіт поміщає мене в соціальний вакуум. Ніби каже: «Не розпорошуй енергію, перепалюй програми, у тебе є багато внутрішньої роботи, яка чекає. Після генерального очищення з'являться твої люди. А поки всі твої програми — це енергетичний шум. Твою справжню частоту не чутно. Працюй».

Світло... Що ще мені потрібно про нього зрозуміти? Що я маю побачити його в собі ще більше? Нести й передавати? Та вже роблю, як вмію... і вчуся.

Вчуся приймати себе і своє життя, радіти й відчувати вдячність. Навіть коли дуже важко. Духовний шлях не всіяний квіточками. Інколи піднімаються такі емоції, що хочеться ламати, нищити й спалювати. Але це також я. Можна було б сказати: «Ай-яй-яй, так не можна, це погано». Погано для кого?

Нещодавно прочитала, що негативні якості допомагають вижити. Так, у цьому 3D світі вони просто необхідні. Я ніколи їх

собі не дозволяла, бо це погано, а потрібно бути хорошою дівчинкою. Але кому потрібно? Батькам, суспільству? А насправді було багато випадків, коли для мене було б краще бути «поганою». Але мені не можна було.

Духовність — це прийняти всі свої прояви, дозволити собі злитися, дозволити собі бути «поганою». Так легше, коли дозволяєш собі, коли сама визначаєш, що добре, а що погано, коли сама обираєш, якою хочеш бути, коли відпускаєш тиск «Ти знаєш, що таке високі вібрації, як це ти посміла спуститись у низьковібраційні стани?» Бо я звичайна людина, я не Будда. Та в мене є вибір, у якому стані свідомості проживати свій день. Але така річ: коли душі з вищих вимірів втілюються на Землі, вони приходять за емоціями, яких немає у вищих вимірах. Тому якщо ви ніколи не відчували апатію, сором, почуття провини та злість (звичайно ж, відчували), то ви не жили. А якщо це вам знайомо, можете переходити далі й повертатися до рівня свідомості вашої душі.

## Розділ 4

Пройшовши свої трансформації, герой повертається зі світлом. І хотілося б сказати: «І жив він після цього довго і щасливо». Але якби трансформацію можна було пройти раз і назавжди! Щоб цей емоційно важкий момент внутрішньої смерті відбувався один раз. Але ні.

На питання своєї пацієнтки: «Коли це все закінчиться і можна буде знову спокійно жити?» — Карл Юнг відповів: «Ніколи». Чому? Тому що неможливо відмотати назад пробудження і знову заснути. Запхати негативні емоції в тіньовий ігнор: якщо я не бачу, їх не існує.

Зараз вони існують, і вони дуже реальні. Коли ти дозволяєш їм бути і проживаєш тут і зараз, тобі болить.

Крига розтанула, я відчуваю. Тепер я розумію, чому я себе колись заморозила. (Усміхаюся.)

Це ж захист. Який десятиліттями так прекрасно працював. Але я цілеспрямовано робила практики, щоб його розтопити. Під час медитацій я бачила себе в глибі прозорого льоду. Зате добре збереглася. (Сміюся.)

Але тепер, коли я відтанула, я — оголений нерв. Я різко реагую на кожне слово, кожну дію на свою адресу, які мені не подобаються. Я дозволила собі відчувати. Я не думала, що буде настільки боляче. І чому я вирішила піддати себе такій екзекуції саме тоді, коли в мене важкий період у житті? Хоча коли буває просто, ви мені скажіть.

Учора був останній офіційний день на моїй високооплачуваній роботі, від якої я відмовилася, бо обрала себе і свої книги. Я займаюсь усім сама: і написанням, і друком, і

маркетингом, і продажем, і відправкою. Це нелегко, але дуже цікаво.

Перед тим як іти в офіс здавати робочий телефон і ноутбук, я дивилася відео на YouTube — він завжди пропонує мені послухати саме те, що потрібно. Це спосіб Вищих Сил поспілкуватися зі мною. І от учора у відео розповідалося про те, що деякі люди, підвищуючи вібрації, помічаючи синхроністичності, легко маніфестуючи бажання, вирішують, що вони тепер боги. У Карла Юнга був знайомий, який кинув роботу, почав передавати духовне знання... і врешті-решт залишився на вулиці... Бо його его взяло гору.

Коли людина замість того, щоб вважати себе провідником, через якого йдуть знання, починає думати, що вона така розумна, знає більше за інших, коли людина робить акцент лише на світло й високі вібрації і відкидає, ігнорує низькі, переводячи їх у тінь, у несвідоме, нічим добрим це не закінчується. Цілісність — це не тільки світло.

Цілісність — це світло й тінь, яким дозволено існувати, які приймаються.

Боже, чому я це чую в момент, коли ставлю крапку в розділі свого життя?

Чи думаю я, що я щось там більше знаю?

Я постійно нагадую собі, що через мене проводять інформацію. Я підключаюся до поля. Але треба визнати, що я навчилася підключатись — це раз, і я розумію інформацію — це два. Тому я б не казала, що я зовсім не причетна до цього. Свій внесок треба таки визнати.

Коли в мене була обов'язкова розмова з психологинею з організації перед звільненням, вона запитала: «Що корисного ти для себе взяла, працюючи в організації?»

Знаєте, якою була моя відповідь? Це була перша думка, яка мені прийшла, тому саме так я і відповіла: «Я усвідомила, що я себе дуже недооцінюю. Коли у відділі було троє перекладачів і в нас була спільна електронна скринька, я завжди першою швидко відповідала на запити, я брала більше завдань. Мені

потрібно було довести, що я варта того, щоб працювати тут. Але врешті-решт я усвідомила, скільки всього я роблю. І це дуже багато, швидко і якісно, і це набагато більше, ніж роблять інші».

Учора я ходила на зустріч письменників — побачила допис у Threads. (Якщо ви переїхали в нове місто й у вас немає знайомих, просто напишіть: «Хто хоче на каву?»)

Чому я пішла на цю зустріч? Щоб перевірити, чи відчуваю я себе письменницею. У мене дві видані книжки, яких уже продано близько тисячі за декілька місяців. Через тиждень приїде здрукарні третя. Що мені ще потрібно, щоб відчути себе письменницею? Чому знову недостатньо? Це така сильна програма, що, навіть коли бачиш її свідомо, не так легко відчепити її від себе. Вона так глибоко проростила коріння, що треба викликати бульдозер. А поки він їде, посвічу на цю «тінь» ліхтариком. Роздивлюсь уважно. Ти є. Я тебе бачу. Але ти з'їдаєш мене зсередини. Ти не мій голос. Тому я прикручу гучність. Що-що ти

кажеш? Зовсім щось тебе не чутно. Зв'язок переривається. Я в ліфті. Їду на наступний поверх вібрацій. Пароль «Мене достатньо».

Замовити книжку можна на  
<https://highvibebooks.com.ua/dusha-znaie-shliakh-kseniia-stiuart/>