



Эленика Лис

**ПРАКТИКА
ОСВОБОЖДЕНИЯ
ЭНЕРГИИ**

Полный курс в 4 уроках

Санкт-Петербург
Издательство «Вектор»
2014

УДК 159.9
ББК 88.5
Л63

Лис Э.
Л63 Практика освобождения энергии. Полный курс в 4 уроках [Текст]. — СПб.: Вектор, 2014. — 160 с. — (Серия «Экспресс-практикум»).

ISBN 978-5-9684-2161-6

Люди часто жалуются на то, что им не хватает сил, куда-то деваются желания, и усталость настигает задолго до времени отхода ко сну. Неужели и правда у современного человека энергии меньше, чем у людей предыдущих поколений?

Оказывается, нет. Но мы совершаем множество ошибок в использовании своего энергетического ресурса и поэтому нам кажется, что силы уже в первой половине дня на исходе, а энтузиазм, азарт, радость жизни — явления эфемерные и кратковременные.

Давайте попробуем вернуть себе нечаянно потерянное. Для начала выясним, где мы энергию теряем. А потом посмотрим, из каких источников мы можем ее черпать. Жить станет легче, жить станет веселее. Жизнь — это энергия, которую мы можем использовать для счастья.

УДК 159.9
ББК 88.5

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельца авторских прав.

ISBN 978-5-9684-2161-6

© Лис Э., 2014
© ООО «Издательство
„Вектор“», 2014

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	7
ЧАСТЬ I. Где мы теряем энергию?	12
Убийцы времени	12
Неправильные отношения	14
Старый и молодой	18
Негативные эмоции	23
Что такое эмоции	23
Средства масс-медиа как пожиратели энергии	25
Жонглирование делами	29
Умеете ли вы говорить «нет»?	29
«Вещизм», шологолизм, «синдром Плюшкина и Коробочки»	31
Обжорство	32
«Ненужные» люди	33
Моральное самоистязание и «самоедство»	34
ЧАСТЬ II. Различные сферы жизни и методы восстановления энергии	36
Управляя временем	36
Гармония отношений	45
Союз молодости и опыта	55
Только положительные эмоции	58
Новый день — новое чудо	59
Танцуй! Пой! Смейся!	61
Активный образ жизни для неленивых	62
Реальная жизнь вместо виртуальной	63
Дневник времени	65
Живое общение	65

Разгрузочные дни	66
Знакомство с незнакомцем	68
Не количество, но качество	71
Скажите «нет».....	74
Записки на стикерах	75
Любите себя	77
Вам не нужно то, что вам не нужно	78
Простые правила здорового питания	84
Искусство взаимности	88
Самоанализ и действия вместо самоистязания.....	92
ЧАСТЬ III. Неиссякаемые источники энергии	98
Солнце и Луна	100
Пять элементов.....	104
Обращение к энергии Огня.....	105
Обращение к энергии Воды	106
Обращение к энергии Воздуха	108
Обращение к энергии Земли.....	110
Обращение к пятому элементу — к духу.....	112
Волшебная сила камня.....	113
Лесной храм	125
Вера как источник энергии.....	128
Сексуальная энергия	130
Что такое сексуальная энергия и что с ней делать?	131
Почему секс воспринимается как магическое действие?.....	132
Как происходит сексуальный ритуал?	133
Танец как источник энергии.....	136
Любимый зверь.....	140
Собака	140
Кошка.....	141
Травник в миниатюре.....	143
ЧАСТЬ IV. Женщина — ведьма, женщина — жрица	149
Заключение	155

ВВЕДЕНИЕ

Самое важное в каждом новом деле — начать. Задать тон, задать ритм, настроение. Но для того, чтобы это сделать, необходимо желание и понимание того, зачем нам это нужно. Без желания и осознания не выйдет ничего стоящего.

Очень непросто рано утром заставить себя вылезти из-под теплого одеяла, встать с кровати, сменить уютную пижаму или ночную сорочку на что-то более подходящее для выхода на люди. Непросто бывает начать новый день: на это нет сил, нет энергии. Кофе кажется безвкусным, небо — серым, погода — холодной, лицо — помятым, тело — тяжелым.

Как часто вы просыпаетесь утром с мыслью о том, что вам хочется спать? И неважно, проспали вы пять часов или двенадцать, осознание и чувство того, что вы не выспались и ни на что нет сил, не покидает вас. В итоге день проходит впустую, словно его не было, поскольку с самого утра вы ждете того заветного часа, когда наконец-то доберетесь до кровати и снова ляжете спать.

А что в результате? Неудовлетворенность, нехватка времени и сил, отсутствие мотивации что-либо менять в своей жизни к лучшему, морщины и отеки, синяки под глазами и нездоровий цвет кожи,

хроническая усталость. Жизнь с ее радостями и наслаждениями, с ее возможностями и потенциалами проходит мимо. Жизнь утекает. Утекает и энергия, без которой человек превращается в амебоподобное существо, которое ничего не хочет и не может. Знакомый портрет?

Мы живем в тот век, который дает огромное количество возможностей для реализации своих идей, желаний, способностей. Это век, где нет понятия «невозможно», потому что много раз ученые, творческие личности, изобретатели, колдуны и ведьмы, философы и психологи доказывали, что возможно если не все, то очень многое, если постараться, если приложить к этому силы и желание, если направить энергию в правильное русло. Если энергия есть. А вот в этом огромный минус нашего века — он поглощает энергию. Постоянные стрессы, безумный ритм, рост индустрии и развитие новых технологий, гибель нервных клеток, замена истинных ценностей искусственными и навязанными извне — все это способствует «обезвоживанию» человека в отношении внутренней энергии, жизненной силы.

Как часто можно встретить на улицах, в кафе, в офисах, университетах и школах молодых людей и девушек, которые к своим 15–20 годам превратились в стариков! Стоит ли говорить о тех, кому 30, 40, 50? Мы старимся раньше положенного срока душой и сознанием. Наши тела также приходят в упадок значительно быстрее, чем это должно было бы произойти при правильном использовании того потенциала, который заложен в человеке природой.

Что мы имеем в итоге? Разочарование в себе и в близких людях, хроническую усталость, импотенцию у мужчин и сниженное либидо у женщин,

истерики и скандалы, апатичность и пессимистическое настроение.

Нет энергии — нет жизни. Нет желания жить. Есть силы только существовать по инерции и потому, что «так надо, так принято, так привычно».

Мы есть то, кто мы есть, кем мы рождены, что заложено в нас природой. Каждый раз, пытаясь стать кем-то другим, кем-то, кем мы не являемся, что противоречит нашему естеству, теряем силы, теряем себя, теряем индивидуальность. Надевая маску и играя какую-либо роль, человек не становится кем-то новым и особенным, он становится в лучшем случае всего лишь актером, в худшем — жалким подражателем, фигляром, марионеткой. А у марионеток нет своей жизни, они пусты.

Когда знакомым становится известно про мое, если так можно выразиться, «увлечение» энергией, они задают закономерный вопрос: «Что такое энергия?»

К сожалению, энергию (или жизненную силу) некоторые до сих пор воспринимают как миф, сказку или магию, которой в реальности не существует. Между тем, энергия — это реально существующая составляющая любого существа, без нее его существование было бы невозможно. Энергия невидима для глаза, не имеет запаха, но ее можно ощутить. Благодаря этой силе в нашем теле происходит взаимодействие частиц, работа органов, всего организма в целом. Чем больше в человеке энергии, тем он более активен, стремится жить, силен, здоров, позитивно настроен. Он словно заряженный, как батарейка. По сути, энергия — это своего рода топливо. И пока она есть в организме,

человек чувствует себя хорошо и уверенно. Как только происходит спад, утечка, человек начинает ощущать себя вялым, быстро устает, часто болеет.

Если мыслить масштабно и максимально просто, энергия теряется на двух основных уровнях: на физическом (материальном) и на духовном уровне (ментальном). К физическому относится само тело человека, окружающий его мир и все, что является его составляющей: растения, животные, различные продукты питания, люди и т. д. Если человек не занимается спортом, не питается правильно, не высыпается, ведет нездоровый образ жизни, он теряет энергию. Если же выполнять все перечисленные действия и давать своему организму все необходимое, то таким образом восполняется грубая энергия, физическая. К духовному (нервному, ментальному) можно отнести то, что идет из космоса, природы. Тонкая энергия, которая необходима для «души и духа», для творчества, интеллектуального развития, познания себя и окружающего мира — совершенно иного плана. Тонкие энергии дает сама природа. Накопить самостоятельно энергию в полной изолированности от окружающего мира, космоса и т. д., человек не может — он не вырабатывает энергию. Но она есть всюду, она окружает его. Задача человека — научиться находить и использовать ее, поглощать, а затем излучать в окружающий мир, обмениваться с другими существами. Так происходит циркуляция энергии, ее круговорот: я получила энергию от природы, к примеру, затем приехала домой, наполненная и радостная, поделилась этой энергией с близкими людьми. Они, в свою очередь, поделились со мной своей энергией. То есть мы обменялись ею,

или же тот, у кого энергии меньше, получил поддержку от того, у кого ее больше.

В идеальном варианте потраченная энергия должна сразу же восстанавливаться, пополняться, циркулировать, то есть должен соблюдаться баланс, нарушение которого приводит к тому, что у одних энергия льется через край, а у других едва хватает сил на то, чтобы поддерживать свое существование. Поэтому нельзя постоянно копить энергию и не расходовать ее — произойдет застой, что негативно скажется на организме в целом. И нельзя постоянно отдавать энергию, расходовать ее, потому что в итоге это приведет к гибели тела.

Как вернуть энергию? Как научиться восстанавливать то, что мы теряем? Как не угаснуть раньше времени?

В этой книге вы найдете ответы на данные вопросы и конкретные примеры восстановления энергии, удерживания и накопления ее в своем организме.

Не стоит думать, что если, прочитав книгу и поставив ее на книжную полку или убрав в дальний ящик, вы продолжите сидеть на своем мягком диване перед телевизором и ничего не делать, в вашей жизни что-то изменится. Нет. Данная книга — это инструкция к действию. Настройтесь на то, что вам предстоит работа над собой и с теми элементами и в тех сферах, в которых вы более всего желаете добиться результатов и залатать дыры в своем энергетическом поле. Хотите начать жить — начните действовать и научитесь не тратить энергию впустую.

ЧАСТЬ I ГДЕ МЫ ТЕРЯЕМ ЭНЕРГИЮ?

УБИЙЦЫ ВРЕМЕНИ

Каждый из вас хотя бы раз жизни слышал такое выражение: «Время — деньги». Что такое деньги — объяснять не нужно, как и то, зачем они нужны. Но что такое время и насколько оно ценно и дорого, задумываются не все. И еще меньше людей осознают, что потраченное впустую время, неумение его распределять обходится значительно дороже денег. За попытку убить время мы платим своей жизнью, своей энергией. Энергия времени — одна из самых непростых и сложных для понимания, но, несмотря на это, именно время можно сделать своим союзником, а не врачом, если верно к нему относиться.

Приведу вам простой жизненный пример.

Кто я? Современная городская ведьма, жительница мегаполиса, среднего возраста, работаю в

офисе пять дней в неделю с 9:00 до 18:00, четыре раза в неделю занимаюсь спортом, каждый вечер перед сном уделяю пять-десять минут медитации, выбираюсь в выходные на прогулки с друзьями, посещаю концерты, кино, выставки, магазины, читаю книги и пишу небольшие статьи-зарисовки на жизненные темы, преподаю иностранный язык нескольким ученикам, готовлю обеды и ужины и получаю от этого истинное удовольствие, провожу ритуалы, колдуя, флиртую и хожу на свидания, сплю от 5 до 9 часов в сутки. И самое главное — правильно распределяю время и верно расставляю жизненные приоритеты. И только благодаря этому удается успевать сделать все, что хочется и что необходимо, практически не жертвуя сном и уходом за собой.

В сутках каждого человека 24 часа. Ни у кого нет маховика времени, нет устройства, способного поворачивать время вспять. Но есть 24 часа, за которые один человек успевает сделать все, а другой — только устать, не совершив ничего важного и нужного.

Одно из основных способов потерять время, а, следовательно, энергию, — делать все в последний момент или хаотично, без продуманного плана.

Для того чтобы не выбрасывать драгоценные минуты на ветер, необходимо научиться управлять временем. Большинство из нас распоряжаться своим временем правильно не умеет. Как минимум час из 24 тратится на то, о чем мы даже не можем вспомнить, если начнем пошагово фиксировать события дня. А если мы не можем вспомнить не час, а два или три? На работе, во время

законного обеденного часа, сотрудники имеют право делать то, что считают нужным. Кто-то идет обедать. Кто-то старается провести это время на свежем воздухе, чтобы дать отдохнуть глазам, мозгу, мышцам. Кто-то бегает по магазинам, закупая продукты на вечер, чтобы после работы не стоять в огромных очередях и не терять время зря. А кто-то продолжает бездумно смотреть в экран монитора, изучая новые фотографии своих подруг в социальных сетях, демотиваторы или строча бесконечные пустые комментарии, которые не нужны никому — ни тому, кто их пишет, ни тем более тому человеку, которому их пишут.

Кто в итоге потратит энергию впустую: человек, отправившийся обедать, человек, гуляющий на свежем воздухе или тот, кто просидит час в соцсетях? За время прогулки можно отдохнуть и восстановить запас энергии. Во время еды, если ингредиенты блюд выбраны правильно, также можно дать подпитку своему организму и вернуться на рабочее место взбодрившимся. Но человек, бездумно растративший энергию за компьютером, через час-другой окажется более уставшим и менее продуктивным, чем его коллеги.

НЕПРАВИЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Одним из наиболее распространенных способов потерять энергию являются, как это ни странно прозвучит, отношения. Но не те отношения, в которых человек счастлив, спокоен и развивается гармонично. Я говорю о том «союзе», где каждый

из участников ощущает неудовлетворенность, испытывает раздражение на своего партнера, а каждая встреча заканчивается выяснением отношений, ссорами и обидами. К сожалению, такие отношения в современном мире встречаются весьма часто. Мужчина с женщиной живут вместе не потому, что им уютно и комфортно друг с другом, но по таким причинам, как страх оказаться одиноким, никому ненужным, неуверенность в себе и своих силах, боязнь что-то изменить. Зачастую именно привычка к определенному человеку, чувства к которому давно прошли, оказывается теми граблями, на которые человек наступает изо дня в день и расшибает себе лоб.

Измены, к сожалению, были всегда и остаются бичом нашего времени. Они разрушают семьи, причиняют боль, разжигают маленькие войны, пережившие их люди уже не могут доверять близким, боясь быть обманутыми в очередной раз.

Во многих книгах и фильмах измену едва ли не культивируют, возводя в ранг чего-то наивысшего, куртуазного, красивого и немецанского, оправдывая любовью, страстью, судьбой. Но любовь не должна приносить боль, тем более не должна основываться на обмане, лжи, одурачивании кого-либо. Женщина, которой изменяет мужчина, или мужчина, которому изменяет женщина, чувствуют это, но не всегда могут осознать причины волнения и беспокойства, не всегда способны понять, куда вдруг исчезла радость, куда утекает энергия. А энергия, между тем, уходит к другому человеку, который оказался третьим в отношениях, нарушил изначальный союз, связывающий двух людей, прервал связь между ними.

Энергия утекает за порог дома, уступая место беспокойству, тревоге, подозрениям, самокопанию. Счастливая полноценная семья была цenna во все эпохи, ведь не просто так люди стремятся создавать эти микромиры. Семья собирает и сберегает энергию внутри себя. Если эта энергия рассеивается, расходуясь, скажем, на любовницу, мужчина перестает подпитывать свою жену энергией, отдавая ее другой. А женщина, в свою очередь, не может полностью доверять мужчине и закрывается от него, прерывая, таким образом, поток энергии, которой супруги обменивались ранее.

Кто-то скажет в оправдание, что любовница или любовник только укрепляют брак, давая то разнообразие, которое не могут дать друг другу супруги. Не стоит этому верить. Как правило, такие красивые высокопарные фразы можно услышать от тех, кто изменял, изменяет или с кем изменяют. Измены рано или поздно заканчиваются истериками, срывами, попытками сбежать от себя, спрятаться от внешнего мира или же наоборот, заявить во всеуслышание о своих правах на того или иного человека. Наступает время ссор, выяснения отношений. И немногие готовы начать серьезный разговор и понять, из-за чего отношения дали трещину, что произошло, и можно ли что-то исправить и остановить потерю общей энергии.

Не только изменения способны стать причиной постепенного «распада» отношений, утечки энергии и вместе с ней — желания поддерживать семейный очаг. Вступая в отношения с человеком под давлением родных, в связи со сложившимися обстоятельствами, к примеру незапланированной беременностью, по причине корыстных интересов,

супруги изначально обрекают себя на то, что в таких отношениях не будет происходить обмен и обновление энергии. Такие отношения могут продержаться долгое время, без происшествий, конфликтов, ссор, измен и выяснений отношений — когда нет отношений, то и выяснить нечего. Но и пользу такой союз не приносит. Он остается нейтральным, но оценить эту нейтральность в данной сфере можно лишь негативно, поскольку она не дает возможности супругам разойтись и встретить человека, с которым их будет связывать взаимная симпатия, взаимные чувства.

Взаимность — вот ключевое слово в отношениях, которые способствуют накоплению энергии и обмену ей внутри кольца-семьи. Не зря именно кольца стали символом брачных уз. В кольце энергия не утекает, не пропадает, она постоянно циркулирует, работает, подпитывая тех, кто его составляет. В тех случаях, когда чувства человека не являются взаимными: «один любит, другой позволяет любить», принимая это как данность, как нечто естественное и не давая ничего взамен, — энергию отдает только один человек, другой же ее только поглощает и растрачивает на то, на что считает нужным.

Поэтому, если вы ощущаете, что ваши чувства не находят взаимности, не пытайтесь строить отношения с этим человеком. Если же вы решились на это, то будьте готовы к тому, что вам придется постоянно «работать» за двоих, на двоих, распределяя свою энергию между собой и еще одним человеком. Подавленность, болезни, апатия, головокружения, потеря аппетита — то немногое, к чему такие отношения могут привести. Помните

таких персонажей из детских мультиков или сказок: очень толстая и сварливая жена постоянно ругает своего тощего и тихого мужа, выпивая из него все соки, в прямом и переносном смысле? И чем более «дobreет» жена, тем быстрее «хилеет» ее супруг. Сказки хранят вековую мудрость, семейную магию, науку. Они не создаются на пустом месте, каждой из них найдется жизненная основа, свое объяснение.

Отношения, изо дня в день омрачаемые ссорами, не только способствуют снижению энергетического уровня, но и приводят к серьезным болезням. Теряя энергию, человек лишает свой организм способности противостоять окружающей среде, залечивать раны, восстанавливаться. Во время выяснения отношений вы выбрасываете энергию впустую или отдаете своему оппоненту, который подпитывается ею, таким образом, восстанавливая свои силы. Это своеобразная форма вампиризма.

СТАРЫЙ И МОЛОДОЙ

Вам приходилось оказываться в неловкой и глупой ситуации, когда в театре, на улице или в кафе вы видели пару: мужчина за 50–60, держащий за руку или за талию девушку 20–25 лет, или же дама за 40 и рядом с ней юноша, который любезно приносит кофе, подает руку и проявляет внимание? В первый момент вы смотрите на эту пару и умиляетесь: «Какие чудесные отношения у отца с дочкой» или «Надо же, взрослый сын, а до сих пор так трепетно относится к своей матери!» Но

в следующий момент мужчина нежно целует девушку в губы, а «мама» прижимается всей грудью к тонкому-звонкому юноше и впечатывает в него свой страстный поцелуй на глазах у краснеющей публики. Мне приходилось быть свидетельницей таких сцен. И они не причиняли мне дискомфорта тем, что между мужчиной и женщиной существует разница в возрасте 20 и более лет. Нет, дело не в этом. Каждый выбирает себе пару по вкусу, по ощущениям, по личным запросам. У меня возникал вопрос, как себя чувствовали после таких свиданий молодой человек и девушка. Не было ли у них состояния потеряности, головокружения, слабости, сильной усталости? Не возникало ли ощущение, что во рту пересохло, словно они шли по солнцепеку, что мышцы «тянет», что глаза закрываются и нет сил ни на что, кроме как добраться до душа, смыть с себя что-то невидимое, но неуютное, и лечь спать, выпив перед этим несколько стаканов воды или чего-нибудь сладкого? Мое любопытство было вознаграждено. Получив возможность пообщаться и с девушками и с юношами, у которых по разным причинам складывались отношения с партнерами значительно старше, мне удалось выяснить, что мои подозрения в большинстве случаев оправдывались.

После свидания с мужчиной, который был старше своей возлюбленной на 30 лет, девушка ощущала тошноту и сонливость, но при этом она не могла сразу заснуть, поскольку в голову лезли непонятные мысли, а потом снились странные тягучие сны, она чувствовала себя слабой и болезненной. После пробуждения, душа и плотного завтрака, общения со своими родными,

с друзьями-ровесниками, после занятий, которые приносили ей удовольствие и давали подзарядку энергией, девушка вновь оживала и чувствовала себя свежей и бодрой, ожидая новой встречи со своим мужчиной.

«Он потрясающий! Он не похож ни на одного парня, с которым я была до этого. Заботится обо мне, всегда приносит цветы, красиво ухаживает, водит по разным интересным местам. И в постели он восхитителен!» — делилась восторженная девушка своим счастьем. Она была счастлива с этим мужчиной. Но цена этих отношений оказалась очень высока: девушка, сама того не осознавая, стала для мужчины «батарейкой». Он ничего не подозревал, считая, что, возвращаясь домой после свидания с юной девушкой, ощущает прилив сил и энергии от того, что так приятно провел время, получив огромное количество эмоций, удовольствий и порцию обожания. И он действительно был весел, наполнен энергией, счастлив и жаждал жизни и действий, но за счет девушки, за счет ее жизненной энергии, утекающей в него, словно в черную дыру. Чем дольше они встречались, тем более он привыкал к потоку энергии, дающему силы, омолаживающему, тем больше он привязывался к своей «батарейке».

История закончилась банально: девушка стала часто болеть, капризничать, жаловаться на головокружения, ее настроение портилось по любому поводу, она постоянно чувствовала себя уставшей. А мужчина стал охладевать к своей юной «влюбленной», не ощущал более того подъема и желания находиться как можно дольше рядом с нею. Они расстались. Он посчитал, что чувства прошли. А были ли чувства? Или были только зависимость

и потребность в энергии, которой так щедро делилась девушка?

Неудивительно, что мужчины в возрасте так тянутся к молоденьким девушкам, и наоборот — юноши, молодые, свежие привлекательны для дам в возрасте. И дело здесь не только и не столько в том, что молодость так хороша, что к ней тянутся все, что модно и приятно иметь возле себя создание свежее и красивое. Такие отношения иногда складываются неосознанно, по той причине, что молодая энергия юношей и девушек является источником для зрелых мужчин и женщин, у которых уже не хватает собственной энергии для поддержания прежнего уровня жизни.

Энергетический баланс может нарушаться не только в ситуации романтических отношений между мужчиной и женщиной со значительной разницей в возрасте, но и в ситуации, когда старшие и младшие родственники вынуждены долгое время находиться вместе.

Родители не часто оставляли меня на ночь или на несколько ночей у дедушки с бабушкой по отцовской линии. Если они уезжали в отпуск, то брали с собой меня с самого раннего возраста. Я не привыкла к дедушкам и бабушкам, как некоторые дети, которых фактически воспитывают именно они.

Но когда я гостила у дедушки и бабушки, случалась странная вещь. На следующий день я начинала чувствовать себя очень плохо, заболевала, поднималась температура. Такое случалось не раз и не два. Мама с папой забирали меня домой, и в скором времени я выздоравливала.

Возвращаясь домой к своим родителям, на свою территорию, мой организм получал ту особенную энергию, которую дают именно любящие родители и свой дом, где даже стены пропитаны энергетикой определенной семьи. Это во все не означает, что дедушка и бабушка не желали подпитывать меня в пору бытности ребенком. Нет. Они заботились обо мне, дарили свою любовь, но разница в возрасте, разница энергетик приводили к тому, что мой организм отдавал свои силы им, но не получал достаточно энергии взамен, не было правильной циркуляции. Следовательно, не было сил для восстановления и поддержания организма.

Если же дедушка с бабушкой оставались у нас в гостях, то родители старались не класть меня рядом с ними. Мы спали если в одной комнате, то на разных диванах. Это один из тех вариантов, как возможно защитить более молодой организм, который легко отдает энергию более старому.

Страйтесь не размещать ребенка в той же комнате, где находятся люди преклонного возраста. Если же у вас нет возможности выделить отдельную комнату для приехавших в гости родных, то положите их спать в своей комнате или пострайтесь сделать так, чтобы между ребенком и бабушкой с дедушкой было некоторое расстояние. И не кладите их в одну кровать, под одно одеяло. Ночью, во время сна не должно быть контакта между пожилым и молодым организмом. Исключение, когда у ребенка родители в возрасте, близком к пожилому — поскольку это родные родители, то энергия между ними

и ребенком правильно распределяется, циркулирует. Положите под подушку ребенку подходящий ему оберег. Это может быть камень, кусочек дерева, фигурка тотемного животного или птицы — одним словом, то, что будет оберегать энергию ребенка и самого малыша.

Конечно, существуют исключения, когда девушки с бабушками становятся более близкими детям, воспитывают их, отдают все свое внимание, любовь, энергию. При этом между ними устанавливается связь дружеская или подобная связи между родителями и ребенком. В этих ситуациях не стоит опасаться, что ребенок будет терять жизненную силу. Вполне возможен вариант, что пожилой человек станет отдавать больше энергии более молодому организму, подпитывая его, поддерживая, возвращая. Важную роль здесь играет любовь. Она становится определяющей точкой. Искренне любящий человек не причинит вреда тому, кого он любит.

НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ

Что такое эмоции

Само слово «эмоции» происходит от латинского *emovere*, что переводится как «возбуждать», «волновать», следовательно, это волнение, которое может обладать как негативной окраской, так и положительной. Эмоции являются отражением

того, как конкретный человек воспринимает различные факторы и возникающие в его жизни ситуации. То, что вызывает в одном человеке неприязнь, ненависть, в другом может вызвать любовь, симпатию. Одним людям сил и энергии прибавляет сильный гнев, у других же он способен вызвать полное опустошение. Поэтому очень сложно говорить однозначно про некоторые эмоции, чувства, которые становятся причиной потери энергии.

Наиболее распространенные негативные эмоции: страх, зависть, агрессия, пессимизм, уныние, ненависть, злость, стыд, состояние фрустрации, отвращение. Испытывая их, человек оказывается уязвимым, словно его защита рушится или оказывается «продырявленной». Через такие дыры уходит жизненная сила. После переживания негативных эмоций бывает сложно вновь прийти в себя. Человек чувствует себя обессиленным и слабым. В такие моменты важно вовремя начать работать над собой и восстанавливать свой энергетический запас, потому что в противном случае человек будет вновь и вновь испытывать новые негативные эмоции, ощущения, по нарастающей.

Очень часто во время конфликтной ситуации оппонент, вызвавший в вас негатив, замечает это и продолжает все более выводить на эмоции, раскручивая вас словно клубок. И чем больше энергии вы выплеснете на него, тем более он окажется подпитанным, а вы — «выжатым». Каждый раз, переживая негативные чувства, вспоминайте о том, как дорого вам потом придется за это заплатить.

Средства масс-медиа как пожиратели энергии

Средства массовой информации — еще одна причина потери времени и энергии. Изначально созданные для распространения сведений, они стали не просто источниками информации, но и основными средствами досуга, развлечения, образом жизни. Приходя домой, вы берете в руку пульт и включаете телевизор, не задумываясь, автоматически. Или просыпаясь утром, первым делом, не успев еще умыться или позавтракать, тянетесь к крышке ноутбука, нащупываете рукой «мышку» и привычно заходите в интернет. Смотрите прогноз погоды, а затем все, что попадает в поле зрения — от клипов неизвестной группы до рекламы тампонов. Тело замирает перед экраном, рука лихорадочно бегает по клавиатуре или передвигает «мышку». А время, между тем, утекает. Проснувшись за час до выхода из дома, вы не успеваете ни позавтракать, ни выполнить зарядку, ни принять бодрящий душ. Обжигаясь горячим чаем и запрыгивая в джинсы и рубашку, хватаете сумку и выбегаете из дома, при этом пытаясь найти наушники и подключиться к мобильному телефону. Организм не успевает проснуться, он испытывает стресс, поэтому в первые часы на работе вы чувствуете сильную усталость, сонливость, голод и раздражение. Вы потеряли час — то есть одну двадцать четвертую своего дня.

Наблюдая за своими знакомыми, супружескими парами, я заметила интересный факт: если в их спальне присутствуют телевизор или компьютер, они оказываются более «холодными» друг к другу,

реже занимаются любовью, меньше проводят времени друг с другом наедине, без лишних свидетелей, к которым можно отнести, в том числе, экран телевизора и монитор ноутбука. Если в спальне нет телевизора, супруги чаще смотрят в глаза друг другу, слушают друг друга, больше общаются, занимаются любовью. Они направлены друг на друга, а не на посторонние объекты, которые не только отвлекают внимание, но и крадут у людей энергию.

Вы замечали, что, забыв дома мобильный телефон, испытываете приступ паники, появляется ощущение потерянности, страха, чувство, что вам неуютно? Все мысли начинают крутиться вокруг телефона и того, как скорее вновь взять его в руки. Уверена, некоторым из вас это хорошо знакомо. Определенная зависимость от мобильного аппарата связи становится тем сильнее, чем больше времени с ним проводят. Оказавшимся вдруг на улице без телефона кажется, что прервалась связь с окружающим миром, несмотря на то, что они находятся в данный момент именно среди живых людей и могут общаться с ними без посредника. Но осознание данного факта приходит не всегда и не ко всем. Странно представить, что еще несколько лет назад сотовый телефон не был таким «близким» и необходимым спутником жизни. Спутником — в прямом и переносном смыслах этого слова.

Современный человек не всегда помнит, как зовут его партнера, а иногда и не знает этого, он не интересуется, когда день рождения у коллеги или какая погода за окном. Важнее для него знать, какой марки производителя телефон и какого он поколения, сколько пикселей у камеры и можно ли

на нем смотреть кино. Абсурд? Нет. «Суровая» и гротескная реальность.

Роман с собственным телефоном случается сейчас чаще, чем романтические отношения с молодым человеком или девушкой: знакомство на сайте, изучение анкеты, тщательный анализ фотографий — фас, профиль, вид сзади, — встреча в реальности, конфетно-романтический период с походами по магазинам и выбором новой одежды и аксессуаров, наполнение внутренним содержанием, хвастовство перед своими знакомыми новой подружкой или другом, и так по всем стадиям «развития отношений», включая истерики, расставания, измены и тому подобное. Зачем человеческие отношения, если есть мобильный телефон? Конечно, я утрирую. Но неужели у вас нет ни одного знакомого, который подойдет под такое описание его отношений с телефоном?

Еще пару лет назад я ложилась спать и клала телефон на соседнюю подушку, чтобы услышать утром будильник и не проспать на работу. Но умные и знающие люди объяснили, насколько небезопасна такая «близость». Излучение, которое идет от телефонов, не безвредно для человека. Опасности могут подвергаться именно те участки тела, рядом с которыми постоянно находится телефон: сердце, головной мозг, половые органы (некоторые мужчины носят телефон в специальном кармане на поясе).

Безусловно, компьютер приносит много пользы современному человеку, становясь для него помощником, портативным рабочим местом, офисом, средством хранения необходимой информации. Но, на фоне всех плюсов, компьютер имеет

и ряд значительных минусов. Не говоря об излучении, которое превышает исходящее от компьютера, сложно отрицать, что после работы за ним устают и краснеют глаза, внимание становится более рассеянным, сложнее сосредоточиться на чем-то конкретном. У некоторых людей усталость проявляется в апатичности или излишнем перевозбуждении, суетливости.

Социальные сети становятся своеобразными заменителями, суррогатами жизни, постепенно оказываясь более привычной и удобной средой для общения, работы, отношений. Спрятавшись за экраном монитора, набивая текст на клавиатуре и размещая многочисленные цитаты, копируя жизнь других людей или придумывая «себя», вы постепенно погружаетесь в другой мир, который кажется таким удобным и уютным, что из него не хочется выходить, разве только с целью справить нужду, вымыться и принять пищу (в виртуальном пространстве это делать пока не получается). Появляется зависимость от всей той технической среды, без которой уже сложно обходиться. Отнимите у человека соцсети и компьютерные игрушки, и он окажется обычным наркоманом в состоянии «ломки», будет сходить с ума или впадет в апатию.

Оказавшись вновь в реальном человеческом мире, он не сможет знакомиться с другими людьми, дружить, любить, обмениваться энергией (любое общение между людьми, которые симпатизируют друг другу, сказывается положительно на их энергетике, происходит постоянная циркуляция, обмен, усиление). Нет общения с живыми существами — людьми, животными, растениями — нет энергии. Если нет источника возобновления

энергии, то она только утекать, постепенно оставляя человека без сил, бесчувственной слабой куклой, у которой кончился завод.

Жонглирование делами

Пытаясь делать несколько дел одновременно, мы теряем не только возможность сделать что-то качественно, но оказываемся выжатыми как лимон, без сил и желаний. Впрочем, одно желание все же остается: как можно скорее закончить тот кошмар, который мы сами на себя взвалили. И когда наступает тот самый момент, когда надо собрать волю и силы в кулак и что-то сделать, не остается ни воли, ни сил. Ничего не остается, кроме уставшего тела, практически пустого, и множества незаконченных дел, которые кому-то придется доделывать. Не надо пытаться ощутить себя всемогущим божеством или многозадачным Юлием Цезарем. Не забывайте, он плохо кончил.

Умеете ли вы говорить «нет»?

Не все умеют говорить «нет» тем людям, которые в силу своей невоспитанности, наглости, полномочий пытаются манипулировать другими людьми, принуждая их делать то, на что нет ни желания, ни возможности. Говоря «да» всем и всегда и берясь за все, что на вас пытаются свалить, вы растратываете не только свою жизнь впустую, но и обделяете тех людей, которые действительно нуждаются в вашей поддержке,

помощи и внимания. Необоснованный альтруизм неуместен и неоправдан. У каждого человека есть свои личные границы, пределы, за которые не стоит пускать никого, кроме самых близких людей. Для защиты этих границ также требуется энергия. Если ее нет, считайте, что вы беззащитны и словно стоите посреди поля на ветру.

Сколько женщин вышли замуж не потому, что они любят своего мужа, а потому, что не смогли сказать «нет» в тот момент, когда мужчина стоял на коленях и делал предложение руки, сердца, почек, разбросанных носков и всего остального, к нему прилагающегося? Я знаю двоих таких. Сложно сказать, счастливы они в итоге или нет, они и сами едва ли ответят на данный вопрос. Но факт остается фактом. Девушки ответили «да», потому что не представляли, как поедут себя мужчины, если они попросят не спешить, подождать, присмотреться, подумать.

Сколько мужчин страдало и теряло силы и энергию из-за того, что не сумели сказать своим женщинам «нет», когда те просили дорогое кольцо, шубку, машину, вынуждая своих мужчин работать на износ, чтобы купить желанное? Покупка совершалась, вещь дарилась, но счастья от того, что сделал приятное своей женщине, не было. На чувства энергии не оставалось, только усталость, разочарование и бесконечное желание спать.

Разумное и вовремя сказанное «нет» способно принести больше счастья в дальнейшем, сохранив энергию, нежели согласие, данное от неудобства и неясности ситуации.

«Вещизм», шопоголизм, «синдром Плюшкина и Коробочки»

Разбиная коробки после недавнего переезда, я обнаружила вещи забытые, устаревшие, вышедшие из моды. Кроме одежды, на свет было извлечено множество мелочей: статуэтки, календари, сувениры. Вещи, собственно говоря, милые, но совершенно бесполезные, занимающие пространство и собирающие пыль. Среди них только несколько маленьких статуэток, подаренных близкими людьми, имеют для меня значение. Кроме морального и эстетического удовольствия, я получаю от них тепло и подпитку, энергию, которую в них вложили дарящие, сами, возможно, того не осознавая.

Мы живем в своих клеточках-домиках, покупаем ненужные вещи в магазинах или на сайтах, расставляем их по полочкам, распихиваем по ящичкам, делаем запасы, как хомяки. И ненужные же, бесполезные вещи, ни о чем! Задумываемся над этим временами, притормаживаем себя: «Надо бы измениться, надо бы очиститься от всего этого “добра”, не приобретать снова! А на следующие выходные — вперед за глупыми безделушками, «без которых как-то все не так». Мы находим в них уют, иллюзию безопасности.

Болезнь многих людей современного мира — вещизм и мещанство, шопоголизм в различных формах. Тратя время на походы по супермаркетам, просиживая часами в интернет-магазинах, вы убиваете драгоценные часы, которые можно посвятить себе и близким людям, получив от этого пользу и положительные эмоции.

Многие девушки скажут на это, что шопинг — своеобразная терапия, помогающая им избавиться от забот, проблем и оказывающая исцеляющее воздействие. Но проблема в том, что шопинг — это как алкогольная или наркотическая зависимость, от которой необходимо лечиться. Человеку для комфортной жизни требуется значительно меньше вещей, чем есть у него дома. Причем эти вещи постоянно прибавляются, забываются в дальних ящиках шкафов, покрываются пылью, занимают место и пространство. Надо заметить, что пространство — живой организм, имеющий свою энергию, свои законы и правила, которые человек умудряется постоянно нарушать, причиняя вред, в первую очередь, самому себе. Чем более заставлена комната вещами, мебелью, статуэтками, игрушками и другими мелочами, тем меньше остается свободного пространства, в котором вы можете жить. Ненужные вещи заполоняют собой не только квартиру, но и вашу жизнь, мешая свободному прохождению и циркуляции энергии.

Обжорство

Не все отправляются в магазины за вещами. Кто-то скупает еду, скидывая в продуктовую корзину все то, что дома перед телевизором постепенно перекочевывает в желудок, отправляя организм, загрязняя его и отяжеляя, прибавляя лишние килограммы жира на боках и ягодицах, вызывая проблемы со здоровьем. Представьте, что ваш желудок — это колодец с чистой водой. И в этот

колодец кидаются все подряд, начиная от гамбургеров и заканчивая килограммами майонеза, печенья, тортов, а сверху заливается кока-колой, кофе или пивом. Во что превращается колодец с чистой водой? Люди самолично плюют в этот колодец, несмотря на то, что он принадлежит им, и они сами могут оказать ему помощь в очистке или же выбрать источник, который будет его пополнять: родниковую воду или канализационные воды.

Чем больше человек ест ненужного и вредного для организма, тем больше вокруг его тела скафандр из жира, грязи, холестерина, через дырки которого уходит энергия. Хотите заработать множество болезней и потерять большую часть своей энергии, а также возможности построить лучшую жизнь — ешьте больше!

«Ненужные» люди

Как ни грустно это признавать, ненужными бывают не только вещи, но и люди. Те, кто постоянно раздражают вас, что-то требуют, на которых вы тратите больше энергии, чем на самих себя. Их можно назвать паразитами: потребляющими, требующими, желающими получить все за счет других, не прикладывая усилий. Эти люди как пиявки на вашем теле, которые постепенно высасывают кровь, не давая ничего взамен. Правильные отношения (в личной жизни, работе, творчестве) — это отношения, построенные на обмене энергией, а не по принципу «один отдает, другой берет». Так же и в сексе необходимо соблюдать баланс и грамотно и с умом выбирать партнера — именно партнера,

а не паразита, который выпьет из вас все соки, получит удовольствие и пойдет дальше.

Моральное самоистязание и «самоедство»

Не делайте того, что вы не хотите делать, если на то нет действительно важных причин. Совершая какой-либо поступок потому, что так «надо», без понимания, без осознания, без желания, вы оказываете себе медвежью услугу и пробиваете очередную дырку в своем энергетическом поле, через которую утекает энергия. И потом, когда уже все сделано, потеряно, когда вы истощены, начинаются сожаления и самоистязания, с постоянным перевариванием в мозгу мыслей о том, как следовало поступить и как не следовало делать. Постоянное пережевывание того, что давно стоило выполнить и забыть, постепенно отнимает силы, становится навязчивой идеей, которая мешает двигаться дальше.

Совершив поступок, вы не можете повернуть время вспять и выбрать иной шаг. Следовательно, нет смысла сожалеть о содеянном, необходимо искать решение сложившейся ситуации. Слезами и самобичеванием делу не поможешь.

Часто источником потери энергии, сил, нервов является заработка плата, точнее, ее отсутствие или размер. Понятие достойной зарплаты у каждого свое, поэтому приводить точные цифры я не буду. Едва ли возможно смириться с тем, когда, подойдя к банкомату, вы видите, сколько вам заплатили за месяц страданий, стараний и

потери чувств. «Из меня сразу уходит вся энергия и наступает полная эмоциональная опустошенность» — дословно привожу слова своего знакомого. Неудовлетворенность чем-либо становится своего рода испытанием, совершенно ненужным в мире, где так много источников стресса и риска.

Самоуничтожение — то самое слово, которое встречается временами в классической литературе, но так редко используется в реальном мире. И, тем не менее, сам факт существования данного явления нельзя отрицать. Кто-то находит своеобразную отдушину, причиняя себе моральный вред, боль, нарочито сравнивая себя с грязью. Но следует помнить, что грязи бывают полезными и дорогими. Не искупавшись в грязи, невозможно с большим рвением стремиться вверх, стараясь достигнуть заоблачных высот.

Приведенные выше причины потери энергии — лишь часть существующих в нашем мире. Человеку необходимо постоянно следить за развитием «болезни», уносящей энергию, находить все новые средства защиты и создавать иммунитет, защитную оболочку и дополнительные аккумуляторы, которые станут в нужное время средством подпитки и не позволят жизненной силе покинуть тело.

ЧАСТЬ II

РАЗЛИЧНЫЕ СФЕРЫ ЖИЗНИ И МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЭНЕРГИИ

УПРАВЛЯЯ ВРЕМЕНЕМ

Часы на моем ноутбуке показывают 21:59. За окном — сероватое небо, дождь, крыши соседних домов и кроны деревьев. И тишина. На улице почти никого нет, за исключением припозднившихся прохожих или собачников. На столе чашка крепкого черного кофе с кофейцем и молоком. Кофе помогает не уснуть, приоткрытая балконная дверь пропускает в комнату свежий воздух, который помогает взбодриться. Негромкая музыка из динамиков ноутбука — Моцарт — настраивает на то, что спать еще рано, надо работать, писать. Музыка будет

играть до полуночи. До полуночи я выпью еще одну чашку кофе, подойду к открытой балконной двери, чтобы сделать перерыв на пять минут, вдохнуть порцию вечернего последождевого воздуха, дам глазам отдохнуть и вернусь к работе. Ровно в полночь сработает напоминание на телефоне — пора спать.

Может показаться странной подобная педантичность и распланированность каждого часа, каждой минуты, вплоть до того, когда и сколько выпить чашек кофе, во сколько отправиться в постель. Но именно соблюдение такого графика, идеально выработанного и выверенного мною лично и конкретно под себя, под свой организм, дисциплинирует и помогает всегда оставаться в тонусе, повышает продуктивность.

В условиях современной спешки, суеты, безумного ритма жизни необходимо научиться планировать свое время и следовать тому, что вы запланировали. Безусловно, в планы может вторгнуться что-то или кто-то, что нарушит их. Многие из вас помнят «Мастера и Маргариту» и знаменитый диалог на Чистых прудах о бренности жизни и невозможности человека управлять чем-либо. Все так. Но это не значит, что нужно полностью отказаться от планирования.

Получая определенную сумму денег за свою работу, вы планируете, как распределить их на месяц, составляете примерный бюджет, потому что понимаете, что если тратить деньги не задумываясь, то к концу месяца или ранее вы останетесь без копейки, вам не на что будет купить продукты, оплатить коммунальные услуги, у вас не будет

денег на то, чтобы доехать до работы. И что вы станете делать? Достанете заначку, если она есть? Или возьмете в долг до зарплаты? А теперь перенесите данную ситуацию на свою жизненную энергию и на время.

Неправильно распределив время в начале месяца, вы рискуете тем, что к его концу вас будут поджимать сроки сдачи заказа, или же ваше здоровье окажется в печальном состоянии из-за недосыпов и расшатанных нервов. Все это приведет к потере энергии. Где вы будете ее брать? Возьмете в долг? Вскроете «копилку»? Чтобы не допустить подобной ситуации, необходимо научиться правильно распределять энергию и время.

Умение управлять временем называют тайм-менеджмент.

Планировать свой день, распределять время меня научили мои родители, постоянно указывая на то, где и как я его трачу впустую, когда я бездумно шаталась по квартире из угла в угол или просиживала часами перед телевизором, выискивала в завалах своего шкафа нужную мне вещь или вспыхах собиралась в школу рано утром, кидая в портфель все, что попадается на пути, поскольку не уделила несколько минут перед сном тому, чтобы собрать вещи заранее. Меня учили дисциплине, учили и продолжают учить экономить время, беречь свои силы и энергию. Прежде, чем я научилась делать это, было совершено немало глупостей, сделано множество ошибок и набито немало шишек. Учитесь на чужих ошибках, когда это возможно.

К сильному переутомлению, апатии, безразличию способно привести постоянное эмоциональное напряжение, которое возникает тогда, когда на человека наваливается «все и сразу» и он понимает, что ничего не успевает делать вовремя, у него нет времени остановиться и подумать, поразмыслить, привести тело и мысли в состояние покоя и гармонии. Когда человек много работает, причем работает продуктивно, все успевает, когда все, что он делает, показывает результат, это говорит о том, что он научился управлять временем, проще говоря — правильно его распределять, не распыляться и не тратить энергию.

Прежде чем сделать что-то, предстоящее дело необходимо обдумать, спланировать, составить своеобразное расписание. Неважно, идете вы в магазин за продуктами или готовите презентацию для крупной компании. Если ваши действия заранее продуманы, нюансы учтены, вы получите лучший результат. И запомните важную вещь: в жизни нет мелочей, потому что вся наша жизнь состоит из череды «случаев», встреч, происшествий, действий или бездействия.

Заведите для начала дневник, в котором вы будете ежедневно планировать свое время. Можно держать все в голове, но, как показала практика, упорядоченность мыслей на бумаге оказывается более действенной, чем те планы, которые вы строите мысленно.

Начните с элементарного: составьте список дел на ближайшие пару-тройку часов. Такие планы, как «отдых с часу до трех», не подойдут. Отдых — это не бездействие, а определенного рода занятие, поэтому его также необходимо расписать.

Будете ли вы спать в это время, читать книгу, гулять в парке, общаться с подругой по телефону или играть в футбол с друзьями — напишите об этом, внесите занятия в список на день.

Собираясь в магазин, составьте список необходимых вам продуктов и вещей, которые вы намерены купить. Это сэкономит ваше время, и в магазине вам не придется суетиться между стеллажами, пытаясь сообразить, что нужно купить и в каком количестве, хватит ли у вас денег на покупки и силы донести их до дома. Если вы не будете суетиться, следовательно, вы не потратите время и драгоценную энергию впустую. По мере того, как в течение дня у вас появляются новые планы, задачи, вносите их в список, стараясь проставлять время, которое вы потратите на то или иное дело. Указывайте временные рамки как можно более строго и конкретно. Когда что-то из списка сделано — вычеркните это, чтобы в конце дня наглядно увидеть результат. Это вдохнит вас и даст дополнительный стимул действовать дальше, работать на результат. Если вы не выполнили что-то из запланированного, отметьте этот пункт маркером или ручкой, укажите, почему так произошло.

Начав планировать с одного дня, двигайтесь дальше, составляя списки на неделю, месяц, год вперед. Даже если данная идея кажется абсурдной и сложно осуществимой из-за возможных форс-мажоров, не опускайте руки и продолжайте работать и планировать. Помните: «Глаза боятся, а руки делают». Выделяя каждый вечер пять минут на то, чтобы сделать пометки в своем ежедневнике, я постоянно напоминаю себе, что эти пять минут в итоге сэкономят мне несколько часов, а

следовательно, уберегут от стрессовой ситуации и суеты, от попытки ухватиться за несколько дел разом, в итоге не решив ни одного. Приведу еще один пример из собственной жизни, из личного расписания.

Вечером, перед тем как лечь спать, я готовлю одежду на утро, гладжу ее и вешаю на дверцу шкафа, рядом с зеркалом. Косметика, которая будет использована для макияжа, укладочные средства для волос, украшения, обувь — все это размещается рядом со шкафом. Утром я всегда пью кофе, сваренный в гейзерной кофеварке. Поэтому я кладу в нее кофе и наливаю воду заранее. С вечера продумываю завтрак и все необходимые для его приготовления продукты ставлю на одну полку холодильника. Проездной билет на метро и ключи от дома кладу рядом, на самом видном и удобном месте в сумочке, чтобы утром не тратить время на их поиски. Проснувшись ровно в 7:00, я точно знаю, каковы будут мои действия, сколько времени уйдет на утреннюю разминку, приготовление завтрака, умывание и макияж.

Я не трачу время и нервы, разыскивая по всем ящики чулки и оттирая пятно на туфлях, не выуживаю сотовый телефон и ключи с самого дна сумочки, ломая ногти и затем в спешке подпиливая их. Все эти действия, казалось бы, мелкие и незначительные, способны вызвать стресс, волнение, расстроить и сбить вас с толку, испортить начало дня. Лишняя минута, которую вы тратите на поиски ключей, способна доставить неудобство, когда вам придется бежать на работу, а не идти размеренным шагом. В моем ежедневнике распланирован и режим питания, что также

экономит время, силы и положительно сказывается на пищеварении и здоровье организма в целом. Но о питании и о том, как оно способно отнять или прибавить жизненной энергии, мы поговорим в следующей главе.

Очень важной и непростой задачей является распределение приоритетов, выделение главного из списка дел. Нет задач одинаково значимых, они будут отличаться друг от друга хотя бы на одну сотую процента. Выделите самое главное, а затем оцените, что будет, если вы выполните эту задачу или не выполните. Если самым важным делом на весь день у вас окажется мытье и укладка волос — не комплексуйте по этому поводу, не смейтесь. Подумайте о том, что, не вымыв волосы и не уложив их должным образом, вы будете ощущать себя некомфортно, и что именно в такой момент вы встретите человека, с которым давно мечтали познакомиться. Мелочь? Может быть для кого-то — да, в сравнении с другими планами. Но все относительно, все воспринимается и оценивается в сравнении с чем-либо.

Иногда, пытаясь сделать несколько дел разом, не получается в итоге сделать ни одного. Но время и силы оказываются уже потраченными впустую. И должно пройти время, чтобы появилась новая энергия для свершений. Страйтесь сосредотачиваться на конкретной задаче, концентрируйте свое внимание на первостепенном. И только после того, как сделаете одно дело, приступайте к следующему. Не бросайте начатое без значимых причин. Имеет ли смысл бросать то, во что уже вложены силы, чтобы потом вернуться к

этому, снова потратить энергию и время? Вам никогда не будет хватать времени на все, потому что в сутках 24 часа — не больше, не меньше. Но вам всегда хватит времени на наиболее важное, выгодное, результативное.

Если вы пришли домой с работы с мыслью о том, чтобы принять ванну, выпить травяной чай и лечь спать в одиннадцать часов, чтобы на утро быть свежим и бодрым, не поддавайтесь на внезапное предложение кого-либо из знакомых пойти кататься на роликах. Представьте, как вы, уставший и едва держащийся на ногах, придете домой совершенно вымотанным, у вас не будет времени на принятие ванны и на чай, а спать вы ляжете не в 23:00, а в 00:00, наутро будете разбиты и не готовы к новому дню. На одной чаше весов — необходимый организму отдых, на другой — друзья и развлечения, которое не доставит вам столько удовольствия, сколько оно принесло бы в выходной день, когда вы полны энергии и сил. Что вы выберете?

Существует классификация, названная принципом Эйзенхауэра. По ней все дела можно разделить на четыре основных категории:

срочные и важные;
важные, но не срочные;
срочные, но не важные;
не срочные и не важные.

Дела первой категории откладывать опасно: не сделав их, вы доставите себе в дальнейшем не приятности, неудобства, за которые заплатите в итоге двойную или тройную цену. Как вы уже

догадались, валютой в данном случае выступают время и энергия.

Важные, но не срочные дела можно отложить на некоторое время, но в разумных пределах, поскольку если вовремя их не сделать, то они превратятся в сверхсрочные и крайне важные. Срочные, но не важные дела и задачи отнимают много времени, но приносят минимум результатов. Поэтому их можно выполнять по мере необходимости или же поручить кому-нибудь другому сделать их за вас, если это возможно.

Последняя категория не срочных и не важных дел заслуживает того, чтобы постепенно свести их на нет, вычеркнув из своего списка после обдумывания и анализа.

Часто мы пытаемся отложить наиболее сложное и неприятное дело на конец дня, что в корне неверно. Утром, пока в вас больше энергии и вы свежи и готовы к свершениям, а голова светла и разум незамутнен, стоит заниматься именно самыми сложными и неприятными делами. По их завершении вы будете уверены, что самое трудное осталось позади. Это не может не вдохновлять.

Вернемся немного назад, к той ситуации, когда на одной чаше весов у нас были ванна, чай и сон, а на другой — катание на роликовых коньках с друзьями. Проблема некоторых людей в том, что они не умеют говорить «нет». Даже в те моменты, когда они не желают что-то делать, они все равно говорят «да» во вред себе. Если у вас запланирована ванна, откажитесь от предложения покататься. Предложите перенести прогулку на более удобное и для вас, и для вашего друга время.

Научитесь отказывать деликатно и аккуратно. Вашу жизненную энергию не вернет тот, ради кого вы сказали «да», когда так хотелось сказать «нет». Не совершайте насилия над собой и не позволяйте никому манипулировать вами и распоряжаться вашим временем. Не позволяйте себе загонять свой организм, заставляя его работать на износ. Помните о том, что сила раба менее продуктивна, чем сила наемного работника. Не становитесь рабами, у которых отняли цель, желание и время, отняли жизнь. Не позволяйте времени управлять вами и не разбрасывайтесь им. Управляйте тем, чем можете управлять, насколько это возможно.

ГАРМОНИЯ ОТНОШЕНИЙ

Не первый год мы продолжали скалить зубы друг на друга, язвя, посыпая к чертям, соревнуясь в стойкости и выдержке, логике и дипломатии, готовые в то же время слиться в жадном страстном поцелуе или укусе, оставляя следы на шее, на плечах и на бедрах, причиняя боль и получая наслаждение и пребывая в экстазе от того смертоносного танца, от той энергии, которая уносила нас в непонятые нами до тех пор пространства, вырывая из реальности.

Но поток иссяк, забрав с собой страсть, ненависть, жажду друг друга, оставив осознание того, что не повторится подобное никогда, подарив понимание пространств, в которые нас забрасывало желание.

Какой вопрос чаще всего вы слышите от своих подруг и друзей, от родственников, коллег?

«Как у тебя на личном фронте?»

Под «личным фронтом» подразумеваются отношения, и вовсе не дружеские. Вы натягиваете улыбку и отвечаете, что все хорошо, что человек, который рядом с вами — настоящее сокровище, которое любит и ценит вас, и вы отвечаете ему взаимностью. Но так ли часто улыбка и слова бывают искренними? Увы, не часто, даже редко.

Когда никто не видит, вы ссоритесь, ругаетесь, не общаетесь друг с другом, обижаетесь, расходитесь, снова сходитесь, или же терпите молча и смиренно то, что давно стало обузой, превратилось из отношений в тянувшийся липкий сон, из которого так хочется вырваться, но нет возможности проснуться. А между тем энергия каплей за каплей утекает из вас вместе со всеми обидами, высказанными или невысказанными упреками, разочарованиями в партнере или в себе, бесконечными выяснениями отношений без повода или по поводу.

Отношения, которые приносят разочарование и боль, не дают удовлетворения, пользы, радости, не делают человека счастливым, а значит, не становятся тем светлым источником энергии, дающей любовь, нежность, уважение, взаимопонимание, поддержку. Если всего перечисленного выше нет — то нет ничего. Нет циркуляции энергии, нет обновления, нет подзарядки, нет обмена. Жизненные силы утекают в пустоту. Необходимо вовремя остановить утечку, завалить энергетическую «яму» «песком».

Вопрос гармонизации отношений по сути своей не настолько сложен, как кажется. Главное понять, чего вы хотите от отношений, от человека,

который рядом с вами, и лично от себя. Понимание своих желаний — вот первая ступенька, на которую необходимо подняться, чтобы начать движение по лестнице вверх к идеальным для вас отношениям. Хочу сразу заметить, что понятие идеальных и гармоничных отношений относительно и у каждого свое, личное.

Не так давно я рассталась с мужчиной, с которого в общей сложности была в отношениях девять лет. За это время мы успели несколько раз расстаться, снова примириться и возобновить отношения, в очередной раз высказав друг другу все, что накопилось, что мучило. Мы скрипались, хлопали дверями, бросали телефонные трубки, устраивали истерики друг другу, посыпали ко всем чертям, при встрече кидались друг другу в объятия и не могли оторваться друг от друга. При соприкосновении наших тел, наших энергетик, вокруг создавалось нечто вроде сферы, которая искала, сгущалась, обретала все новые краски. Мы существовали в этой сфере, обмениваясь энергией, когда у нас все было хорошо, или же отбирая ее друг у друга, высасывая, как голодные вампиры, после чего один из нас был наполнен силой и желанием что-то делать, двигаться, жить, а другой был выжат, опустошен, потерян в пространстве и оставлен без малейшего желания жить. В первые годы этим «вторым» чаще всего оказывалась именно я.

Постепенно ситуация менялась. Научившись строить защиту и не отдавать энергию, сохранять ее в себе в любой ситуации, подпитываться, когда это было необходимо, и не

позволять своему партнёру невольно забирать то, что принадлежало мне, я начала понимать, что значит сохранять внутреннее спокойствие и равновесие. И это внутреннее спокойствие, эта гармония, появляющаяся во мне, казалась более привлекательной и приятной, полезной, чем то безумное танго, которое мы танцевали с тем самым мужчиной. Чувства остались, но они претерпели изменения, обрели большие спокойствия, осознанности, ясности. Разум наконец-то стал приходить в гармонию с чувствами.

Когда мы расстались окончательно после очередной ссоры, внутри появилось спокойствие и уверенность, что это было правильно. И странно было, что в ту ночь, когда произошел разрыв, не было ни слез, ни истерики, ни сожалений. Та самая ниточка, которая связывала нас много лет, оборвалась. Поток энергии, которой мы давали друг другу или забирали, остановился.

Я пила травяной чай, общалась с мамой, гладила кошку, обсуждала сложившуюся ситуацию, ощущала в себе приятную легкость и то едва ли сравнимое с чем-либо еще ощущение, когда словно все клапаны вашего тела открываются и из него выходит все то, что гнило внутри, словно застоявшиеся воды в болоте. Болото в ту ночь окончательно исчезло, чистые воды омыли меня изнутри, и родниковая вода постепенно влилась внутрь, подавив чувство обновления и перерождения. Вот так разрыв с тем человеком, отношения с которым стали обузой для нас обоих, привнес гармонию, которой мне так не хватало ранее, в первую очередь, в отношениях с собой.

Нельзя построить новый дом на прогнившем основании. Нельзя влить в грязную чашу родниковую воду так, чтобы она оставалась чистой и свежей. Чаша — это вы. И если вы желаете счастливых отношений, необходимо очиститься от всего, что вас тяготит, разрушает, тормозит в развитии — а отношения это всегда постоянное движение, постоянное развитие и работа. Омыв чашу, подумайте, чем вы желаете ее наполнить. Хочется ли вам такой любви, когда существуете только вы и ваша половинка, любви сентиментальной, тонкой, книжной? Или для вас важнее отношения, в которых на первом месте уважение и партнерство, дружба и понимание? А может быть, вы жаждете тех отношений, которые будут напоминать договор, отношения по расчету — по расчету не в плане денег, а в плане тех благ, которые два человека могут получить друг от друга в бытовом отношении: комфорт, спокойствие, свобода, возможность иметь личное пространство и т. д. Будете вы верны своему партнеру или тайно станете посматривать на других, изменять ему в мыслях или в действии? Вариантов очень много. Потратьте день или неделю на то, чтобы понять и осознать, что для вас значат отношения.

Приведу несколько простых практик, которые помогают расслабиться и настроиться на необходимую волну, чтобы осознать свои желания в данной сфере.

Поле за стеклом

Это одно из базовых упражнений.
Желательно выбрать для него время до

9—10 часов утра. Постарайтесь лечь спать накануне часов в 10—11 вечера, а проснуться в 4—5 утра. Потянитесь в кровати, медленно, не спеша, лениво. Откройте глаза. Встаньте с кровати и еще раз потянитесь всем телом. Примите прохладный душ. Когда вы будете стоять под струями воды, закройте глаза и представьте, что вы стоите за стеклом, по которому стекают капли дождя, смывая с него пыль и грязь.

Когда вы почувствуете, что стекло очищено и что вы готовы к медитации, выключите душ, промокните тело чистым полотенцем, наденьте свободное платье или халат и идите в комнату. Устройтесь на кровати или на полу так, чтобы вам было удобно сидеть на коленях.

Выпрямите спину. Руки положите на колени ладонями вверху. Закройте глаза. Дышите медленно, спокойно, вдох делайте через нос, выдох — через рот. Почувствуйте, как воздух наполняет ваши легкие, расправляет их, проходит сквозь все ваше тело. Продолжайте дышать спокойно, равномерно. Представьте, что перед вами то самое стекло, по которому стекали капли воды, пока вы стояли под душем. За стеклом — поле.

Солнце медленно поднимается из-за горизонта, постепенно освещая поле целиком. По мере того, как становится светлее, как лучи солнца проникают сквозь стекло, вы начинаете видеть двух лю-

дей — девушку и мужчину. Они стоят посреди поля и смотрят друг на друга. От вас зависит, что они будут делать, как они будут выглядеть, какие цветы или травы будут их окружать. Пусть ваше воображение само дорисует их действия.

То, какой вы увидите эту пару, их поведение, жесты, будут ли идти они рядом, держась за руки, танцевать, валяться на траве, целоваться, бегать, кричать, драться — это и есть те отношения, которые вы желаете иметь в своей жизни. Если вы видите, как пара медленно бредет по полю, нежно обнявшись, целуясь, поправляя друг другу пряди волос, а вся картина будет написана в светлых тонах — это показатель того, что вы нуждаетесь в первую очередь в трепетных, нежных и романтических отношениях с внимательным и чувствительным мужчиной.

Если же поле будет заполнено яркими цветами красных оттенков, а пара будет танцевать что-то быстрое, дикое, страстное — вы жаждете прежде всего чувственности и огня, а мужчина вам нужен яркий и темпераментный, возможно, очень ревнивый, собственник.

Пара бегает по полю, держась за руки, смеясь, катаясь по траве — значит, ваши отношения легкие, беззаботные, немного детские, построенные больше на дружбе.

Если на поле вдруг появятся совершенно не свойственные для него цветы (лилии, розы), а пара окажется разодетой как

для светского приема — вы желаете публичных отношений с хорошо обеспеченным мужчиной, которого хочется всем показывать, хвастаться, и который даст вам красивую и богатую жизнь.

Наблюдайте за полем и парой на нем до тех пор, пока вам не придется специально напрягать воображение, искусственно дорисовывая штрихи. Все должно идти естественно, мысли должны течь свободно, сами по себе. Вы только наблюдаете за тем, что происходит за стеклом, но не додумываете ничего, не вмешиваетесь.

Как только вы пожелаете завершить практику, сделайте глубокий вдох, выдох. Откройте глаза. Останьтесь в спокойном положении еще минуту.

После этого не спеша поднимитесь, возьмите лист бумаги и ручку и запишите свои мысли о том, к каким отношениям вы стремитесь и какого мужчину вы хотите видеть рядом с собой. Пишите прилагательные в два столбика: первый столбик — отношения, второй — мужчина.

Танцор / танцовщица

Проводите данную практику в любое удобное для вас время, когда у вас есть возможность побывать в комнате в одиночестве. Наденьте максимально удобную для вас одежду (спортивный костюм, платье, джинсы, купальник), включите музыку, которую вы любите, выключите свет в комнате.

Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Вслушайтесь в ритм музыки. Начните двигаться, танцевать. Вы одни в комнате, вас никто не видит, поэтому вы можете чувствовать себя совершенно свободно и раскованно, делать те движения, какие вам хочется, какие более приятны и удобны вашему телу. Есть только музыка и движения.

Когда вы почувствуете, что вам легко двигаться, что вас ничто не стесняет, представьте, что к вам подошел человек, мужчина или женщина, и начал танцевать с вами. Поднимите руки вверх и обведите ими воображаемый контур тела партнера, прорисуйте фигуру, волосы, постараитесь понять, какого роста ваш партнер, какой ширины его плечи, есть ли животик или это человек худой, спортивный.

Начните двигаться так, словно вы танцуете в паре, подстраиваясь под движения тела партнера. Ощутите, находится ли партнер близко к вам или вы не желаете подпускать его к себе, не позволяете прикасаться к вашему телу. Данная практика позволяет понять, какого человека вы хотите видеть на данном этапе рядом с собой. Большей частью она направлена на визуализацию образа, внешности, частично — на понимание характера.

Метод «от противного»

Один из самых простых, но в то же время затратных по времени способов по-

нять, каких отношений вы ищете и какого человека желаете видеть рядом — составить список того, с чем вы категорически отказываетесь мириться в вашем будущем партнере.

Заварите чашку крепкого чая или приготовьте кофе, откройте бутылочку вина или виски, устройтесь за столом с листком бумаги и ручкой и запишите все те качества, которые вы не желаете видеть в партнере и все те особенности отношений, которые кажутся вам отталкивающими и неправильными. Дайте волю фантазии, не стесняйтесь.

Когда список будет завершен, внимательно просмотрите его. Выделите красным те качества, которые вам не хочется видеть в партнере, но которые присутствуют у вас. Зеленым отметьте пункты, касающиеся отношений из предыдущего опыта. Запомните их. Выучите наизусть качества, не отмеченные красным цветом, но которые вы не хотите видеть в партнере.

Если хотя бы пара-тройка этих качеств будет проявляться на раннем этапе знакомства с человеком, вспомните, к каким отношениям это может привести, визуально представив свой список, отмеченный зеленым. Таким образом, у вас сложится четкое понимание, чего вы точно не хотите. Это поможет понять, что вы ждете от отношений и от человека.

Итак, если после проделанных упражнений, вы понимаете, что у вас нет ясного представления о том, какие же отношения вы желаете получить и какого человека мечтаете видеть рядом, подумайте о том, чтобы уделить время себе, а не отношениям. На время полностью откажитесь от мыслей и действий на эту тему. Занимайтесь своими любимыми делами, работой, общайтесь с близкими людьми, ухаживайте за собой и стройте отношения со своим «Я». На данном этапе это именно то, что необходимо для душевного равновесия и гармонизации своего внутреннего мира. Начните строить отношения в первую очередь с собой, у вас для этого есть благоприятный период — период «безпартнерства». Собирайте, копите энергию, чтобы потом, когда в вашей жизни наступит этап новых отношений, со всей любовью и нежностью обмениваться накопленной энергией с близким вам человеком.

СОЮЗ МОЛОДОСТИ И ОПЫТА

Есть очень простое и приятное упражнение, которое, во-первых, помогает защититься от возможного негативного влияния и потерять энергии, когда вы состоите в отношениях с человеком значительно старше вас, а во-вторых, дает возможность понять, как вы воспринимаете этого человека и себя в этой паре. Упражнение построено на визуализации и активизации своих ощущений, эмоций.

Уютный плед или шелковая накидка?

Лучше всего проводить подобное упражнение либо ранним утром, часов в 4–5 утра, либо после 10 вечера. Прогревите комнату, очистите помещение, окурите его приятными для вас благовониями или обрызгайте любимыми духами — совсем чуть-чуть. Примите душ, под медленную музыку выпейте чашку чая, горячего шоколада, кофе или немного вина и думайте о том, как вам хорошо и уютно. Дышите спокойно, равномерно, прикройте глаза. Представьте, что ваш партнер находится рядом с вами, слушает ту же музыку, пьет то же, что и вы. И вот теперь начните с ним говорить, тихо, почти шепотом. Расскажите ему, как вы его воспринимаете, как вы его ощущаете, используя образы — цветы, ароматы, животные, природные явления, напитки и так далее. Говорите то, что приходит вам в голову, когда вы смотрите на этого человека. После того, как вы рассказали ему о своих чувствах, ощущениях, видении, представьте, что у вас есть уютный теплый плед или легкая шелковая накидка. Что вы выбрали бы, если вдруг вам стало бы неуютно, некомфортно, если бы вам захотелось укрыться от посторонних взглядов? Сделайте выбор.

Если вы выбрали плед, который дает вам тепло, уют, в котором так приятно сидеть, укутавшись, вечерами в крес-

ле и смотреть любимый фильм — значит, вам не хватает именно этого тепла и уюта в отношениях. Тогда, если почувствуете слабость во время общения или свидания с партнером, «набрасывайте» этот плед на себя, укутывайтесь в него. Он будет вас защищать, не будет давать энергии уходить из вас, создавая защитный слой.

Если же вы выберете легкую шелковую накидку, это скорее всего означает, что в отношениях с вашим партнером вам комфортно, а накидка нужна больше для того, чтобы набрасывать ее на плечи, если вдруг подует легкий ветерок или покажется, что погода вот-вот испортится. Берите с собой накидку и при малейшем намеке на изменения в погоде мысленно набрасывайте ее на себя, создавая легкую защиту.

Приведу наглядный пример того, как можно описать, как вы чувствуете человека, поскольку именно этот пункт временами вызывает сложность. Это описание-характеристика были некогда посвящены одному юноше, с которым мы общались и который стал для меня источником вдохновения на определенном этапе жизни.

Как я вас чувствую?

Щекоткой, легкой-легкой, едва прикасающейся где-то внутри, глубоко в груди, в горле, но так близко к душе, к сердцу.

Легким ветром, летним, ночным, мягко пробегающим по коже, путающим волосы,

*принесящим ароматы трав с поле. Взмахом
крыльев, едва касающихся щек.*

*Игристым вином, пьянящим, пряным, моло-
дым, дразнящим, кисло-сладким.*

*Дыханием, едва ощутимым, но пробуждаю-
щим.*

Искрами-звездами в глазах.

Как я ощущаю вас?

*Мягким падением в сон, в ночь; плавным про-
буждением на восходе солнца, с пением птиц и
солнечными зайчиками. Нежным дурманом,
туманом предрассветным, шелестом листьев
по осени, стуком дождя по стеклу.*

ТОЛЬКО ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

Ни для кого не секрет, что положительный настрой, положительные эмоции благоприятно отражаются на психическом, моральном, умственном, физическом состоянии человека.

Вспомните улыбчивых и опьяненных счастьем (и не только им) хиппи. Посмотрите на улыбающихся малышей на детской площадке. На сияющих от счастья девушек и юношей, которые гуляют по парку, нежно держась за руки и целуясь. Нас окружает много счастливых людей, вокруг нас множество источников, которые помогают вызывать положительные эмоции и приобретать положительную энергию. Главное — правильно настроиться на необходимую волну счастья и любви.

Новый день — новое чудо

Каждый день, приходя на работу, встречаясь со своими коллегами, друзьями, знакомыми, продавцом в магазине, раздатчиком газет на улице, я приветствую их улыбкой и пожеланиями доброго дня. Не натянутой искусственной улыбкой, а искренней, просто потому, что я рада их видеть, слышать. И неважно, что через минуту мы с коллегами начнем работать и перед нами встанут какие-то не всегда приятные вопросы, во время решения которых возможны и раздор, и ссоры — но это все проходящее, это рабочие моменты.

Важно то, как воспринимаете окружающий мир вы. И то, как он будет воспринимать вас и отвечать вам, зависит от вашей силы духа, от вашей энергетики и от вашего настроя. Счастливый человек с внутренним стержнем и уверенностью в своем счастье оказывается более защищенным и сильным, чем тот, кто вечно всем недоволен и постоянно ворчит по поводу и без. Воспитать в себе ощущение счастья можно и нужно. И первая самая простая практика — это начинать новый день с небольшой разминки и нескольких слов.

По рабочим дням в основном все просыпаются по будильнику. Если ваш будильник включен на 7 часов утра, поставьте его на 6:55. Пять минут вас лишнего сна вас не спасут, но зато лишние пять минут бодрствования позволят сделать зарядку и произнести простые слова, которые дадут подходящий настрой.

Позитивный настрой

Вы проснулись. Медленно откройте глаза. Посмотрите на потолок. Подними-

те свои руки кверху и рассмотрите кисти, поворачивая их. Проведите одной рукой по другой, ощутите, что вы реальны, что у вас есть плоть, что вы можете двигаться и чувствовать. Поднимитесь с кровати. Потяньтесь всем телом вверх несколько раз. Отодвиньте шторы. Если на улице тепло, откройте окно. Разведите руки в стороны так, словно вы желаете обхватить весь мир. Улыбайтесь. Поприветствуйте птиц, небо, людей, идущих по улице, кошку, которая дремлет на дереве, смешную собаку, играющую с косточкой, дождь, который барабанит по стеклу, деревья. Скажите всему: «Доброе утро». Отойдите от окна. Подойдите к зеркалу и улыбнитесь своему солнному отражению. Скажите ему: «Приятного дня. Он наступил, новый день наступил. Я живу. Я дышу. Вижу и слышу, что происходит вокруг. Я чувствую запахи. Я говорю. Я проснулась. И я счастлива, что жизнь подарила мне новый день».

Примите душ, если у вас есть время, или, если времени мало, умойтесь холодной водой, представляя, как весь негатив, сонливость, плохие мысли стекают с вас вместе с водой. Ощутите чистоту и прозрачность. После умывания приготовьте завтрак, сварите кофе или сделайте чай. Завтракайте не спеша, получая удовольствие от еды и питья. Не включайте телевизор или радио. Лучше поставьте приятную легкую музыку, которая настроит на позитивное настроение. Займитесь своим внешним видом: сделайте

макияж, причешитесь, наденьте приготовленную на сегодняшний день одежду, украшения. Покрутитесь немного перед зеркалом, улыбаясь своему отражению, корча рожицы. Выходя из дома, еще раз взгляните в зеркало и пожелайте себе хорошего дня. На улице старайтесь сохранять легкую улыбку, не позволяйте уголкам губ опускаться вниз. Помните, что счастье лучше встретить с улыбкой. А каждый новый наступивший день — уже счастье!

Танцуй! Пой! Смейся!

Название данного упражнения говорит само за себя. Оно предполагает активное действие, выражающееся в танце, смехе или пении. Я использую все три составляющие каждое утро, независимо от того, выспалась я или нет, светит ли за окном солнце или хмурятся небеса и идет дождь. Настоящая погода не та, которая за окном, а та, которую вы создаете сами внутри себя.

Утро можно начать с импровизированного танца, заваривая чай, делая бутерброды, укладывая волосы, одеваясь, — все это можно делать, «пританцовывая». Не имеет значения, будете вы переминаться с ноги на ногу, мурлыкая себе под нос какую-то детскую песенку, или же вальсировать, танцевать чарльстон, плавно «извиваться» подобно змее или использовать элементы уличных танцев — танцуйте так, как умеете, как можете.

То же самое относительно пения: пойте все, что вам взбредет в голову, в полный голос, если позволяют соседи и голосовые связки, или совсем тихо, слышно только вам.

Забудьте о поговорке «Смех без причины — признак дурачины». Смеяться полезно и приятно. А смеяться искренне и красиво — полезно и приятно вдвойне, и не только вам, но и окружающим вас людям. Когда вы смеетесь, ваше лицо преображается, оживает. Очень сложно оставаться хмурым, глядя на такого человека. И смех продлевает жизнь, помните об этом!

Активный образ жизни для неленивых

Во время занятий спортом и сексом вырабатываются гормоны эндорфины, которые называют гормонами счастья. Люди, регулярно занимающиеся спортом, счастливее тех, кто пренебрегает этим. То же самое и с сексом. Если утром у вас есть свободные 15 минут — проведите их приятно и с пользой.

Блеск в глазах, улыбка на губах, хорошее настроение, заряд энергией, подтянутое тело, более упругая кожа — вот несколько преимуществ, которые вы получите, посвятив всего 15–30 минут в день активным занятиям. Со временем ваш организм привыкнет к утреннему спорту или сексу и будет требовать постоянно увеличивать нагрузку. И это отлично!

Если начать с небольших пробежек по утрам или зарядки, то постепенно вы будете готовы

к тому, чтобы перейти к более продолжительным и более серьезным тренировкам. Если утром у вас не хватает времени на полноценную тренировку, то ее можно провести вечером после работы. Я выбирала для себя оптимальный вариант: просыпаясь за полтора часа до выхода из дома, я успеваю заняться спортом, на что у меня уходит 20 минут, или любовью, если остаюсь у своего молодого человека. Затем я принимаю контрастный душ, протираю лицо кубиком льда с петрушкой и крапивой, делаю макияж и укладку, плотно завтракаю, одеваюсь и, совершенно проснувшись, наполненная энергией и ощущением счастья, иду по своим делам. И, поверьте, день проходит под знаком позитивности и легкости.

Счастье в наших собственных руках. Наполненность энергией, жизненной силой — это и есть счастье, потому что когда у нас есть желание и силы жить ярко и так, как нам бы этого хотелось, есть к чему стремиться, то это залог того, что в итоге человек найдет свой собственный путь и проживет жизнь с пользой и в состоянии гармонии с собой и окружающим миром.

РЕАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ ВМЕСТО ВИРТУАЛЬНОЙ

Не так просто отказаться от наркотика виртуальной реальности, который прочно вошел в жизнь современного человека. Но, зная, как много

вреда он способен принести организму, как много энергии уходит в пустоту, когда мы проводим часы перед экраном телевизора или монитором компьютера, стоит задуматься о том, чтобы свести этот вред до минимума, то есть найти им замену.

Не только стиль одежды проходит по кругу и вновь и вновь возвращается по прошествии времени и то, что некогда носили наши бабушки и дедушки, становится трендом. Подобная ситуация происходит и с тем, что некогда было естественным: вновь становятся модными посещение кинотеатров, торжественные семейные выходы в свет — в театр, мюзик-холлы, галереи и на выставки, походы с друзьями в кафе, бары и ресторанчики, на балы, вечеринки и т. д. — в любые места, где можно пообщаться вживую, не в социальной сети, не по телефону, не по скайпу.

Это не призыв выкинуть телевизоры, захлопнуть крышки ноутбуков и отключить стереосистемы. Нет. Это предложение, как с большей пользой для души, тела и энергетики, с большим интересом проводить время, развиваться. Мне сложно представить свою жизнь без ноутбука и сотового телефона, без них я не представляю сейчас свою работу и, отчасти, жизнь, поскольку не всегда близкие люди находятся рядом физически. Но необходимо разграничить, когда действительно существует потребность в использовании, например, ноутбука, а когда человек зависит от него. Некоторые люди не могут заставить себя закрыть ноутбук и заняться чем-то нужным, важным. Бездумное «перепрыгивание» с одного сайта на другой отнимает целые часы. И после того, как вы наконец-то отходите от компьютера, то чувствуете

усталость во всем теле и не понимаете, куда исчезли несколько часов.

Дневник времени

Для того, чтобы было наглядно видно, куда исчезает ваше время, куда тратится энергия, начните вести дневник, где будут фиксироваться те дела, которые вы сделали за день, а так же периоды времени, которые вы проводите перед телевизором, компьютером, а также за использованием других технических средств. Начните с самого утра, с того времени, когда вы поднялись с кровати. Опишите, сколько времени вы потратили на завтрак, умывание, поездку до работы, на саму работу (без учета посещения различных сайтов не по рабочим вопросам) и так далее.

Первое время будет непросто записывать все, что вы делаете. Но по прошествии недели вы сможете подсчитать, сколько часов было потрачено на что-то конкретное, включая сон, и сколько часов у вас исчезло в никуда. Расставьте для себя приоритеты: что важнее — проводить время впустую, нанося вред своему позвоночнику и телу в целом, зрению, или же его можно посвятить чем-то стоящему, приносящему результат?

Живое общение

Каждый раз, когда вам захочется пообщаться в сети с кем-то из знакомых, кто живет на соседней улице, с кем вы можете связаться по телефону или

встретиться, удержите себя от того, чтобы зайти в интернет и начать писать сообщение там. Позвоните этому человеку и пригласите его прогуляться, хотя бы на час. Если у него нет возможности встретиться, то пообщайтесь по телефону, в крайнем случае, если вы привыкли использовать исключительно компьютер — позвоните ему по скайпу. Вы будете видеть друг друга, слышать голос, интонации, что будет максимально приближено к живому общению. Делайте так каждый раз, когда вам хочется начать переписку посредством смайликов и цитат в социальных сетях. Постепенно общение живьем станет более привычным и естественным, вам будет не хватать именно его, а не черных строчек текста на белом экране. При живом общении происходит обмен энергией, ее обновление. Даже общаясь на нейтральные темы о работе, увлечениях, погоде, или молча находясь рядом с близким человеком, вы получите большую энергетическую подпитку, чем от нескольких часов переписки.

Разгрузочные дни

Раз в месяц я устраиваю для себя разгрузочный день: ем только молочные продукты или только бульоны с зеленью, овощами — одним словом, что-то легкое, что помогает организму скинуть лишнее, вывести шлаки и очиститься. В очередной разгрузочный день я задумалась: почему нельзя устраивать такие же дни и в отношении современных гаджетов? Раз или два в месяц выдергивать ноутбук из сети, прятать его в сумку, чтобы не привлекал внимание на столе, искушая,

выключать звук у телефона, предварительно предупредив близких, что я буду вне зоны доступа или же попросить их звонить на специальный номер, предназначенный только для экстренных вызовов (у меня три номера — для работы, для всех и для небольшого круга родных и друзей, последний номер всегда включен).

Итак, чем же заняться в разгрузочный день? Изучите заранее афишу театров, расписание музеев, галерей, кафе, клубов, куда вам интересно было бы сходить. Посвятите этот день прогулке в парке или походу в кинотеатр, пройдитесь по музею, в который давно хотели попасть, договоритесь о встрече с друзьями и поиграйте в «твистер» или «мафию», разложите пасьянс, устройте пикник за городом, вечером сходите в театр, почитайте книгу, приготовьте новое блюдо, сходите в салон красоты или полежите в ванне с пеной и солью.

Разгрузочный день прекрасно подходит для оздоровительных процедур: займитесь спортом, танцами, сходите в бассейн или на массаж, поиграйте в теннис или бадминтон, сделайте питательную маску для волос или лица.

Можно посвятить этот день сну! Провести в постели столько времени, сколько вам хочется: иногда полезно баловать себя и лениться, но нечасто, чтобы это не вошло в привычку.

Вариантов, как провести день без телефона и компьютера, много. Составьте список того, что интересно или необходимо лично вам. Уборка в доме — это тоже неплохой способ отвлечься от интернета. Положительные результаты от таких разгрузочных дней не заставят себя долго ждать.

После первого же дня вы почувствуете, что у вас нет привычной ежевечерней боли и тяжести в шее, плечах, спине, глаза не болят и не устают. И это только физиологическая сторона. Вы почувствуете спокойствие, удовлетворение и легкость. Неудивительно, потому что причина поглощения вашей энергии была блокирована на целый день.

Знакомство с незнакомцем

Жизнь в интернете, общение, любовь, ненависть — это, безусловно, забавно и, отчасти, приятно. Интересно почувствовать себя кем-то, кем ты не являешься, ощутить себя героем какого-нибудь романа, где действие происходит именно в сети. Легко и необременительно знакомиться с понравившимся по фотографии в профиле человеком, рассуждать с ним на жизненные темы, признаваться в чувствах или же критиковать, придумать для себя образ и надеть его маску, которая вам кажется наиболее подходящей, удобной и привлекательной.

Такое общение может длиться час, а может пройти сквозь года, превратив человека, которого вы никогда не видели, не слышали и с которым едва ли встретитесь, в близкого и родного. Одно большое «но» — вы не знаете, кто этот человек в реальности, в жизни. И иногда этого лучше не знать, чтобы не разочаровываться и не разрушать трепетно созданную иллюзию.

Не секрет, что люди разучились знакомиться в реальной жизни. Если вы относитесь к таким людям, попробуйте это исправить. Как уже

говорилось, живое общение с приятными вам людьми дает энергию, заряжает вас.

Выберите такое место, куда приходит множество незнакомых друг с другом людей: кинотеатры, музеи, галереи, фестивали. Оглядитесь вокруг, найдите симпатичного вам человека, подумайте, как начать разговор. Спросите его, понравился ли фильм, бывал ли ранее этот человек в музее, где вы находитесь сейчас, узнайте, как он относится к творчеству художника, на картину которого вы смотрите в данный момент, какую музыку он предпочитает. Варианты вопросов выбирайте, отталкиваясь от того, где вы находитесь.

И не забывайте улыбаться. Смотрите на своего собеседника, не отводите взгляд. Не подходите близко, но и не стойте на расстоянии в два метра. Если человек улыбнулся вам в ответ, протянул руку для рукопожатия, назвал свое имя — контакт есть! Не теряйте его, общайтесь. Получайте удовольствие от живых эмоций, от голоса собеседника, его внешности, жестов — все это живое, настоящее, со своими особенностями. И у этого человека есть своя энергетика, которая может войти в резонанс с вашей, что сделает общение более приятным и дружеским.

Мы все незнакомцы друг для друга до определенного момента. И это то, что делает нас такими похожими и такими близкими друг другу. Стоит ли бояться или стесняться того, кто такой же, как ты?

Часто ли вы посещаете концерты, спектакли, оперу или балет?

Прошло не более часа с тех пор, как я забежала домой, окрыленная, одухотворенная, полная

энергии и ощущения, что мир прекрасен. Причиной тому послужил не новый роман, не новая парада туфелек, не интересная встреча или знакомство. Причина проста — три часа в театре, в котором мне ранее не приходилось бывать (театр Буфф) на спектакле, о котором я ранее ничего не слышала («Женя, Женечка и Катюша»). Билеты приобрела моя тетушка по моей просьбе «взять пару мест на что-нибудь в театр или концертный зал на предстоящие выходные».

Мы с подругой были уверены, что не будем разочарованы вне зависимости от того, пойдем мы в Мариинский театр, в Александринский, Михайловский, Балтийский или в любой другой известный петербургский театр. Та атмосфера, которую создают служащие в театре актеры, режиссер, осветители, декораторы и многие-многие другие люди, особенная.

Если вы любите театр и умеете относиться к нему с уважением и трепетом, то он станет для вас тем самым источником энергии, к которому всегда можно обратиться, когда вы чувствуете потребность в этом. Ни один фильм, ни одна запись балета, оперы, спектакля не дадут вам той энергетической подзарядки, что вы получите, посещая эти мероприятия «вживую». И начнется она с того самого момента, когда вы будете готовиться к походу в театр, подбирая вечернее платье или костюм, или уже в зале просматривать программку, ожидая третьего звонка, устраиваясь на своем месте и оглядываясь по сторонам, изучая публику.

И от того, насколько вы ожидаете поднятия занавеса, первых аккордов музыки, как сильно начинает биться сердце и насколько вы открыты миру прекрасного, зависит, какую подзарядку вы получите и в каком количестве, выйдете вы из зала наполненные энергией или позевывая, с кислой миной на лице и ощущением усталости. К театру надо привыкнуть, сделать посещение храма искусства не мероприятием для галочки, но потребностью для души, ума и тела, потому как свежая энергия, которую дарят актеры и сами стены театра, настолько многогранна, что затрагивает все стороны души человека думающего и чувствующего.

Давно известно, что классическая музыка не просто благотворно влияет на здоровье человека, на деятельность головного мозга, сон, сексуальную сферу, но и словно подключает человека к потоку энергии, сильной, чистой и объемной. Поэтому старайтесь не упускать случая посетить концерт живой музыки.

НЕ КОЛИЧЕСТВО, НО КАЧЕСТВО

Вы работаете на трех работах, готовите ужин и одновременно пытаетесь заниматься уборкой, разговаривать по телефону и писать сообщение знакомому. В итоге — ужин подгорает, пыль разогнана по углам, о теме разговора по телефону вы постоянно забываете и слушаете собеседника невнимательно, на одной работе вы делаете ошибки или что-то не успеваете, потому что параллельно

доделываете халтуру со второй работы, думая о том, как бы вам успеть выполнить задание, которое дал босс на третьей работе.

Вам постоянно хочется спать, нервы сдают, сил нет, как и желания что-то делать, из зеркала на вас смотрит измощденное сероватое лицо с мешками под глазами. Запас энергии заканчивается, а новые поступления при таком ритме жизни не предвидятся. Впрочем, дело даже не в ритме, а в том, что вы пытаетесь объять необъятное и качественно выполнить огромный объем работы с наименьшими затратами времени и энергии. Увы, но это факт: берясь за несколько дел одновременно, вы в большинстве случаев не сможете достичь высокого КПД.

Попробую наглядно показать, в чем состоит опасность для вашего организма, когда вы работаете на нескольких работах, пытаясь заработать как можно больше денег. Как ни странно, но чем больше у вас работ, тем в итоге вы начинаете больше терять, так как, не имея возможности восстановить силы, не высыпаясь, перегружая свой мозг, глаза, сердце и другие органы, вы ослабляете свой иммунитет и в итоге заболеваете и сваливаетесь дома с температурой или головной болью и высоким давлением. Пока вы нетрудоспособны, вы теряете деньги, которые могли бы заработать. К этому стоит прибавить затраты на лекарства, врачей, витамины, необходимые продукты, чтобы как можно скорее восстановиться. Болеть в наше время крайне дорого и невыгодно.

Из зарплаты также нужно вычесть ту сумму, которую вы тратите на булочки и кофе из автоматов, на перекусы в столовой, кафе, ведь питаться вне

дома, как известно, значительно дороже. В итоге, когда вы подсчитываете, сколько денег получили за определенный период, удивляйтесь, почему так мало, словно вы не на трех работах трудитесь, а на двух или одной.

Самое оптимальное, в данном случае, сосредоточиться на основной работе, которая является официальной, зафиксирована в трудовой книжке, дает вам стабильный оклад, и к ней полагаются отпуск и праздничные выходные дни. Сосредоточьтесь на этой работе и ее делайте хорошо и качественно. Если у вас есть возможность взять дополнительную нагрузку на другой работе без ущерба для первой — берите. Но рассчитывайте свои силы и запас энергии, который легко может иссякнуть в самый неподходящий момент. Третья работа, если она так необходима, должна быть не во вред первым двум и не во вред здоровью. Берите подработки на время отпуска или выходных дней, чтобы не перескакивать с одной сферы деятельности на другую.

То же самое касается и ваших увлечений, занятий, домашних дел. Когда вы обедаете, думайте о еде, а не о тренировке. Когда вы занимаетесь спортом, не стоит думать о вкусных пирожках. Во время занятия любовью думайте о партнере. Когда вы читаете книгу, думайте над тем, что вы читаете, а не прислушивайтесь к тому, о чем говорят за дверью или на улице за окном. Простые правила, казалось бы, банальные, но придерживаться их на практике оказывается непросто.

Избегайте суеты. Если вы чувствуете, что не успеваете что-либо сделать, не стоит паниковать, это не поможет. Вы потеряете время, а значит — силы, нервы, жизненную энергию.

Дыхание и планирование

Остановитесь, сядьте на стул или даже на пол, если есть такая возможность, закройте глаза или найдите какой-либо объект, точку и сосредоточьте на ней все свое внимание. Сделайте вдох, выдох. Вспомните какую-нибудь песенку или стишок. Прочтите его про себя. Это поможет немного переключиться. Затем мысленно составьте список того, что вам нужно сделать сейчас, сию минуту. Что можно отложить на пять минут, что на десять, а что на час. Запишите на бумаге, если есть потребность видеть список перед собой. И следуйте ему. Каждый раз, когда будет накатывать паника или вы вновь начнете суетиться, посмотрите на список и вспоминайте, что если вы смогли его составить и все распланировать, значит, вы сможете ему следовать.

СКАЖИТЕ «НЕТ»

Плыть по течению легко: не надо принимать решений, делать выводов, учиться, удовлетворять свои желания и потребности. Каждый раз, говоря «да» на какую-либо просьбу знакомого, коллеги, родственника, друга, вне зависимости от того, удобно вам ее выполнить и по силам ли, действительно человек не сможет обойтись без вашей помощи или он использует вас, вы с грустью плетеетесь выполнять то, на что подписались, без

радости, без энтузиазма, без желания и без понимания, зачем вы это делаете. Только потому, что вам неудобно сказать «нет»?

Подумайте, сколько сил вы тратите впустую, отнимаете время у себя самого, не оставляя его на свои дела, обделяя вниманием и поддержкой тех близких людей, которым вы действительно нужны, но которые стесняются попросить вас что-то сделать для них, видя вашу занятость.

Не всегда легко отказать человеку, но иногда сделать это необходимо.

Записки на стикерах

Самый элементарный, но работающий метод — визуализировать то, что вам необходимо.

Вам необходимо громкое «нет». Возьмите листочки бумаги, стикеры, и напишите на них крупными буквами слово «НЕТ». Развесьте эти стикеры в кухне на холодильнике, на зеркале в ванной, на компьютерном столике — везде, куда время от времени падает ваш взгляд. Повторяйте про себя это слово, проигрывая в сознании различные ситуации.

Например: к вам подходит знакомая и просит забрать ее платье из химчистки, поскольку вы живете рядом и вам удобно потом завезти его на работу на следующий день. Но у вас свои планы на вечер после работы — от отдыха и приготовления ужина до свидания или встречи с дру-

зьями. И вам уже хочется сказать «да», потому что неудобно отказать. Вспомните про стикеры, если вы не дома, или подойдите к тому месту, где это слово написано. И повторите его про себя. А затем повторите вслух.

Поначалу это будет сложно. Но затем вы привыкнете отвечать отказом на те просьбы, которые вам неудобно выполнить. И окружающие привыкнут к тому, что вы можете отказать, а следовательно, прежде чем попытаться взвалить на вас свои дела, взвесят все «за» и «против».

Попробуйте поставить себя на место человека, который вас о чем-то просит. Подумайте, вы попросили бы что-то сделать у своего коллеги или знакомого, потому что у вас действительно нет возможности все успеть или потому, что вам просто не хочется делать это самому? Если очевидно, что человеку лень потратить свое время, силы и энергию на выполнение какой-либо работы, и он решает поступить «экономно» и сделать ее вашими руками, не оказывайте ему медвежью услугу, развивая еще больший эгоизм и наглость в этом человеке.

Задумайтесь: неужели у вас свободного времени больше, чем у того, кто просит вас что-то сделать? Или, может быть, у вас так много лишней энергии, что вы готовы растратить ее на всех? Если у вас есть свои планы, то стоит ли их нарушать ради того, кто едва ли скажет вам «спасибо» и будет действительно благодарен за помощь? Живите своей жизнью, не берите на себя заботы другого

человека, тем более если этот человек не является вам близким.

Очень часто к людям, которые не умеют отказать, начинают относиться с пренебрежением, как к тем, кто не имеет своей жизни, своего мнения, характера. Таким людям редко приходится слышать благодарность, и еще реже их воспринимают как равных себе.

Любите себя

Сказать «нет» бывает сложно из-за той реакции, которая может последовать на ваш отказ: злость, агрессия, пренебрежение, обида. Если вас пугает такая реакция, подумайте о том, на каком основании человек имеет право проявлять подобный негатив по отношению к вам. Что он сделал для вас такого, за что вы не имеете права ему отказать? И любите ли вы себя достаточно для того, чтобы позволить себе жить для себя и для близких людей? Если вы дороги сами себе, если вам дороги ваши близкие люди — научитесь говорить «нет».

Встаньте перед зеркалом. И громко и четко скажите «нет» своему отражению, как если бы это был другой человек. Если ваш голос звучит неуверенно, повторяйте «нет» до тех пор, пока он не обретет силу и четкость. «Нет». Вы не станете хуже или менее привлекательным от того, что это слово прозвучит из ваших уст. Затем попробуйте объяснить, почему вы отказываете человеку. Ответ должен быть всегда

простым и правдивым. Ни в коем случае не оправдывайтесь — вы ни в чем не виноваты!

ВАМ НЕ НУЖНО ТО, ЧТО ВАМ НЕ НУЖНО

Чем меньше ненужных вещей в доме, тем легче дышится, в прямом и переносном смысле. Перестав приобретать бесполезные безделушки и лишние вещи, вы сэкономите не только энергию, но и значительные денежные средства.

Самый простой способ не тратить деньги на ненужные вещи — не брать их в магазины и не носить с собой банковские карты. Но иногда это невозможно. Остается несколько вариантов, как справиться с необдуманными тратами. Можно воспитать в себе силу духа и противостоять искушениям, но на это уходит время. А за это время вы потратите не одну зарплату, о чём потом будете сожалеть.

Поэтому обратитесь к старым добрым способам — сберегательной книжке и друзьям и родственникам, которым вы можете доверить свои сбережения. После получения аванса и зарплаты распределите имеющиеся деньги. Составьте список, на что и сколько средств вам необходимо на предстоящий месяц: оплата квартиры, питание, одежда или обувь, бытовая химия, проездной билет и т. д. Отложите ту сумму, которая у вас получилась в результате подсчетов. Оставшиеся деньги можно положить на счет в банке, чтобы не было искушения потратить их.

Отложенными на насущные потребности средствами также необходимо распорядиться с умом. Постарайтесь как можно скорее оплатить квартиру, коммунальные услуги, свет, интернет, положить деньги на телефон, закупить продукты длительного хранения, а также все необходимые бытовые средства. С одеждой, обувью и различными услугами сложнее — не всегда удается сразу приобрести то, что нужно. Попросите родных подержать эти деньги у себя до тех пор, пока не найдете необходимую вещь.

Страйтесь неходить в магазины в одиночестве. Пусть рядом с вами всегда будет кто-то из знакомых, кто сможет сказать «нет» и увести вас из магазина, как только заметит, что вы пытаетесь приобрести вещь, которая вам не нужна и не входит в список необходимых.

Необходимые вещи — это те, которые вы будете носить, которыми вы будете пользоваться, а не те, которые вы положите в шкаф, «на потом» или сувениры, которые вы поставите на полочки и столики. Подумайте также о том, сколько пыли будет скапливаться на этих вещицах, сколько вы потеряете времени на их перекладывание. А лишняя одежда, заполняющая шкафы, не позволит разместить в них действительно нужные вам вещи, станет настоящей помехой и отнимет у вас время и силы, пока вы будете думать, как «впихнуть» в шкаф то, что туда поместить уже не представляется возможным.

Как бывший шопоголик, излечившийся от своей зависимости, я могу с уверенностью утверждать, что все описанные выше способы сохранения денег работают. Мне во многом помогли родители и

друзья, которые терпели мои походы по магазинам и в буквальном смысле уводили из тех отделов, где я норовила потратить деньги. После вопроса «А зачем тебе эта вещь?» я задумывалась и понимала, что не могу найти ни одной причины, зачем она мне, кроме «Я хочу». Но это не объяснение и не причина, а значит, ее нельзя брать в расчет.

Многие вещи можно сдать обратно в магазин в течение двух недель. Поэтому, если дома вы примерили только что купленную вещь, и поняли, что она не так уж вам нужна, верните ее, пока есть возможность, чтобы потом не тратить свою энергию на сожаление о потраченных деньгах.

Хороший способ купить именно то, что нужно — «переспать» с мыслью о какой-либо вещице ночь или две. Если вы пришли в магазин и увидели там что-то привлекательное, не спешите это покупать. Если по прошествии пары дней эта вещь все еще будет для вас желанна, вы всегда можете вернуться в магазин и купить ее. А если вдруг за эти пару дней ее купит кто-то другой, не стоит расстраиваться: если вещь ваша, она вас достанется.

Одна из причин, по которой энергия в доме не может свободно циркулировать, — это излишнее нагромождение мебели в комнатах. Попытка заставить все свободное пространство шкафчиками, полочками, столиками и креслами приводит не к самым лучшим результатам. Чем больше вы приобретаете мебели, тем больше появляется мест, куда можно поставить ненужные вещи. Чем больше ненужных вещей — тем больше пыли, тем больше предметов, которые отнимают пространство лично

у вас. Более того, неиспользуемые вещи, спрятанные в дальние ящики шкафа, часто несут отрицательную энергетику, которую вы, сами того не осознавая, заложили в них: какой «заряд» может быть у вещи ненужной, лишней, забытой и заброшенной?

Часто у меня спрашивают, почему вдруг ни с того ни с сего возникает аллергия, почему человек часто болеет, ощущает постоянную усталость, отчего ему тесно в собственном доме, почему душно? Порой причиной тому бывает именно заставленная мебелью комната, где не остается места ни для воздуха, ни для света, ни для свободного перемещения. Загораживая балкон или подход к окну столом или диваном, вы тем самым словно перекрываете поток свежей энергии, которая не имеет возможности войти в комнату.

При размещении мебели в квартире стоит учсть несколько моментов. Не следует загораживать свободный доступ к окну, к балкону — у вас всегда должна быть возможность свободно подойти к ним. Идеально, когда пространство — та «дорожка» от двери в комнату и до окна — оказывается полностью освобожденным. Тем самым вы позволяете энергии свободно «гулять» по комнате, не препятствуя ей.

В моей комнате даже нет штор, несмотря на то, что окно и балконная дверь большие и практически полностью открывают комнату, если смотреть в окно с крыши соседнего дома. Но я не могу отказаться от созерцания плывущих по небу облаков, звезд, Луны, крон деревьев. Сама природа словно заглядывает ко мне в окно, даже когда оно закрыто.

Шторы или жалюзи вешают на окно или балкон из опасения, что кто-то посторонний сможет заглянуть в комнату, даже если она расположена не на первом этаже. Не стоит этого опасаться. Если вам комфортно с большим окном, которое не закрывает штора, если вы любите держать его открытым — не поддавайтесь всеобщему мнению и не используйте шторы. Прислушивайтесь к своему телу, следуйте его потребностям, создавайте комфорт для себя, по своему усмотрению, а не к советам соседей, знакомых, модных журналов и мнению общественности. Человек индивидуален, как и его вкусы, предпочтения, ощущения и восприятие.

Один из моих знакомых отказался практически от всей мебели, которая ранее стояла в его комнате. Надо заметить, что обставили ее родители, не спрашивая мнения сына. Когда сын вырос и стал сам зарабатывать себе на жизнь, он купил компьютерный столик, светильник, небольшой шкаф-купе, стул и матрас, который раскладывается каждый раз перед сном, а утром убирается в шкаф. Минимализм и свобода. В его комнате находится только то, что необходимо, постоянно используется и не мешает свободной циркуляции энергии. Находясь у него в гостях, чувствуешь необыкновенную легкость и комфорт.

Не приобретайте то, что вам не нужно. Если все же приобрели и понимаете, что вещь скорее мешает, чем делает вашу жизнь комфортнее, верните ее в магазин, перепродайте или подарите

кому-нибудь. Не становитесь рабом вещей. Уделяйте время себе, своему развитию, а не очередной вазочке, на которой собирается пыль.

Когда, прияа на распродажу в очередной торгово-развлекательный комплекс, я замечала, что сердце начинает учащенно биться, в горле пересыхает, а ноги сами несут к первому салону с звездной надписью «Скидки 70%», я проделывала такое упражнение.

Присядьте на скамейку или кресло. Вдох-выдох, вдох-выдох. Дышите ровно и спокойно. Найдите взглядом любую витрину магазина. Нравится? А теперь представьте, что все наряды, что вы видите в витрине, скоро окажутся на вашей соседке, коллеге по работе, старой надоевшей знакомой. Затем представьте эти же вещи на себе. Развивайте мысль дальше: соседка, знакомая, коллега и вы случайно оказались в одном месте в одно время в купленных на одной распродаже вещах. Приятное ощущение, оно вам нравится? Вам все еще хочется купить «вон ту сумочку» или «вот эти туфельки»? Каждый раз, когда у вас будет возникать желание что-то купить, вспоминайте про своих соседок и коллег.

Теперь двигаемся дальше. Посмотрите на другую витрину. А теперь закройте глаза и представьте, что вы находитесь в каком-то очень красивом, уютном или приятном для вас месте, не связанном с магазинами и суетой — пусть это будет лес, поле, берег моря или озера, реки, парк, прогулочный катер. Вам хорошо и комфортно, радостно и легко. Улыбнитесь и спросите себя: «Ты счастлива? Тебе хорошо здесь?» А теперь откройте глаза. Вы не в том месте, где вам хорошо и о котором вы только

что думали. Вы всего лишь в магазине. И если сейчас вы достанете карточку или наличные и расплатитесь за очередную вещь, которая пролежит дома несколько месяцев или лет, вы еще больше отдалите от себя возможность побывать там, где вам хорошо.

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Пища изначально предназначена для того, чтобы поддерживать организм, давать ему силы, энергию, витамины, кислоты и различные полезные вещества. Также она доставляет удовольствие вкусовым рецепторам. Но чтобы получить его, совсем необязательно запихивать в свой желудок очередной гамбургер, картошку, пельмени, конфеты и многое другое, запивая все это газированными напитками. Наш организм нуждается в значительно меньшем количестве пищи, чем в него обычно поступает.

Много ли вы видели преподавателей по йоге, танцам, тех, кто занимается различными восточными практиками, единоборствами или просто здоровых энергичных людей, страдающих лишним весом? Думаю, вы таких не встречали. Обычно физически здоровые и наполненные энергией люди имеют нормальное телосложение, стабильный идеальный вес для своего организма, здоровую кожу, волосы и ногти. Именно умеренность в пище и правильно подобранные продукты позволяют им находиться в такой форме.

Описанию того, что можно и нужно есть, а от чего стоило бы отказаться, какой баланс белков, жиров и углеводов необходимо соблюдать, можно было бы посвятить отдельную книгу. Но хочу перечислить несколько основных принципов, следуя которым, вы поможете своему организму наполниться жизненной энергией при потреблении пищи, а не растерять ее.

В природе не существует продукта, который бы содержал все необходимые вещества. Исключение составляет только материнское молоко, но оно доступно человеку только до определенного возраста. Поэтому нужно комбинировать различные продукты, чтобы дать своему организму все то, в чем он нуждается. Чем разнообразнее будет набор продуктов, тем шире у организма возможность выбрать те вещества, которые так необходимы ему.

Однообразное питание может повлечь за собой ряд негативных последствий: нарушение обмена веществ, резкое снижение аппетита, отвращение к еде. Все это станет причиной поражения внутренних органов и нарушит работу всего организма. Стоит ли говорить о том, как много жизненной энергии вы при этом потеряете? Это и так очевидно.

Сбалансированное питание состоит из оптимального количества белков, жиров и углеводов, минеральных солей, воды, витаминов. Эти вещества незаменимые и, ограничивая свой организм в чем-либо из перечисленного, вы подвергаете его опасности.

Лишние углеводы превращаются в жиры. Жиры в организме человека превращаются в энергию,

но их излишек, превращаясь в подкожный слой жира, наносит вред в первую очередь сердцу, печени, почкам. Витамины — это источник сохранения организма в здоровом, жизнеспособном состоянии. При наличии витаминов в организме происходит обмен веществ.

Режим питания нарушать не рекомендуется!

Слушайте свой организм. Он часто сам подсказывает, что ему необходимо. Если вдруг вам захотелось каких-то продуктов, которые вы до этого видеть не могли, съешьте их.

Лучше немного недоесть, чем переесть. Если из-за стола вы выходите с набитым желудком, и ощущением тяжести, то не сможете сделать ничего более осмысленного, кроме как переключать кнопки на телевизионном пульте. Переедание — стресс для организма, тратящего силы на переваривание ненужной ему пищи, которую вы в него накидали.

Во время еды думайте о еде. Не смотрите телевизор, не читайте газет, не болтайте, не бегайте от плиты к столу и обратно. Если вы сели обедать, посвятите это время исключительно еде, медленно и тщательно пережевывая пищу, осознавая, что полезные вещества поступают в организм, дают ему силы.

После еды не укладывайтесь на диван. Займитесь тем, что требует движения: прогуляйтесь, вымойте посуду, поиграйте с котом.

Используйте красивую чистую посуду. Если пища подана на красивой аккуратной тарелке, без трещинок, обломанных краев, то вы получаете от еды еще и эстетическое удовольствие, что положительно оказывается на всем организме.

Пейте не менее одного литра жидкости в сутки (от алкоголя лучше отказаться совсем).

Отдавайте предпочтение здоровой полезной пище. Если вы стоите перед выбором между гамбургером и кусочком сыра или мяса — выберите последнее.

Старайтесь есть 4–6 раз в день, маленькими порциями. Между приемами пищи должно пройти 3–4 часа.

Отдавайте предпочтение овощам и фруктам, которые растут в вашей климатической полосе.

Существует несколько основных простых продуктов, которые дают нашему организму энергию и которые необходимо включить в рацион: орехи, мед, сухофрукты, сыр, говядина, дикий рис, семечки (предпочтительнее тыквенные), овсяные хлопья, куриные яйца, творог, кисломолочные продукты, морепродукты, фрукты, злаки, рыба, проросшая пшеница, бобовые, грибы, гречка, парная свинина.

Любите свой организм, заботьтесь о нем, правильно кормите, давайте ему энергию, а не отнимайте ее.

У меня была ужасная привычка — есть поздно вечером. Однажды меня застали ночью у холодильника с бутербродом в руках. Было очень стыдно, в первую очередь перед своим организмом. Решив, что надо что-то предпринять, я нашла в интернете картинку с изображением Винни-Пуха, который лежит на спине. На животе у Винни прыгает Тигра. На картинке была надпись: «Ну что, Винни, где талию делать будем?» Эта картинка провисела на холодильнике несколько месяцев. Каждый раз, подходя к нему, я смотрела на Винни-Пуха и

думала о том, что благодаря лишнему бутерброду к моей талии и попе прибавится несколько сантиметров.

Упражнение «Ночные тараканы»

Если ночью вы проснулись с мыслью, что хотите навестить холодильник, закройте глаза и начните очень быстро и прерывисто дышать, как будто вы бежите от кого-то или чего-то испугались. Затем встаньте и идите на кухню. Как только вы пришли, подойдите к холодильнику и представьте: вы открываете дверцу и видите горы тараканов, которые бегают по вашей еде, забегают к вам на руки. Эти тараканы приходят только тогда, когда чувствуют, что ночью вы приедете есть. Как они это чувствуют? Магия. От того, насколько ярко вы сможете представить себе картину с ночными тараканами, зависит, как скоро вы прекратите свои визиты на кухню в неподложенное время.

ИСКУССТВО ВЗАИМНОСТИ

— Ты *дурак*, — выбранил он себя. — Стоит им протянуть к тебе руку, как ты тут же распахиваешь перед ними душу!

Энн Раис «Плач к небесам»

Взаимность, обмен, уважение, понимание — если этих определений нет в ваших отношениях с какими-либо людьми, это люди, как

правило, в лучшем случае случайные в вашей жизни, в худшем — паразитирующие на вас, потребляющие, высасывающие силы, энергию, но не дающие ничего взамен, кроме расшатанных нервов и болезней. Чем больше таких людей в вашей жизни, тем меньше в ней радости, искренности, настоящей дружбы, любви, партнерских отношений.

Не имеет значения, какая это сфера отношений: дружеская, деловая, романтическая, родственная. В каждой из них при правильном раскладе существуют взаимовыгодные, взаимоуважительные, полезные, приятные отношения. Являетесь ли вы подчиненным, у которого есть начальство, или вы младший ребенок в семье, жена или муж — вы что-то отдаете, но получаете что-то взамен. И так происходит постоянно. Если с одной стороны «передача» вдруг останавливается, гармоничность отношений нарушается. Поток энергии, который исходит от вас, уходит в бездонный колодец. Вы опустошаетесь.

Такие отношения необходимо прервать или изменить, настроить на правильный лад.

Предлагаю вам несколько несложных правил для полноценной счастливой жизни, наполненной гармонией и энергией.

Любите тех, кто любит вас.
Будьте верны тем, кто верен вам.
Цените тех, для кого ценные вы.

Уважайте себя и людей, с которыми вы общаитесь. Если вы не испытываете этого чувства к кому-либо из вашего круга общения — значит, вы не уважаете себя и свой выбор. А это

показатель того, что пришло время что-то изменить в жизни. Задайте себе вопросы: что вы даете человеку? Что получаете от этого человека? Если вы даете, но ничего не получаете взамен, кроме негатива или равнодушия, постарайтесь свести общение на нет.

Не цепляйтесь за отношения, которые себя исчерпали. Если в прошлом отношения были хорошими, но со временем это ушло, оставьте эти отношения в прошлом и запомните только положительные стороны. Не оставляйте негатив в настоящем.

Помните, что люди редко меняются. Для того чтобы человек захотел измениться и сделал бы это, должно что-то произойти значимое в его жизни, затронувшее его душу и разум. Не стройте иллюзии в отношении других людей, не создавайте образ, который вы бы хотели видеть. Человек может очень сильно отличаться от того, как вы воспринимаете его сквозь призму своего мира.

Не раскрывайте свою душу человеку, о котором ничего не знаете, которого не чувствуете и который ничем не делится с вами. Все, что вы расскажете ему, может рано или поздно быть использовано против вас самих. Лучше не доверять тому, кто не доверяет вам, чтобы не сожалеть потом об излишней сердечности и откровенности.

Если вас предали один раз, скорее всего это сделают и второй, и третий. Будьте бдительны.

Прощайте, но не забывайте сделанное вам зло. Простить все не значит забыть.

Если вы не можете вразумительно ответить на вопросы: «Кто этот человек для вас? Кто он в вашей жизни?» — значит, он скорее всего «никто»

конкретно в вашей жизни. Зачем вам тот, кто является для вас «никем»?

Враги и недоброжелатели не относятся к категории ненужных людей — это очень даже нужные люди, которые держат вас в тонусе, заставляют развиваться, постоянно совершенствоваться и не витать в облаках.

Универсального «средства», практики, позволяющей оградить себя от ненужных вам людей, пожалуй, не существует или мне они пока неизвестны. Но можно построить внутренний диалог с самим собой, который поможет вам скорее «избавиться» от нежелательного знакомства.

- Тебе нравится этот человек?
- Нет.
- Зачем ты общаяешься с ним?
- Не знаю.
- А если не знаешь, то зачем тебе этот человек?
- Он нужен мне для...
- Для чего? Это полезный контакт, который тебе поможет в работе, творчестве, личной жизни?
- Нет.
- То есть тебе неприятно общаться с этим человеком, и он ничем не полезен для тебя? Так?
- Так.
- Какой стоит сделать вывод из этого?
- Какой?
- У тебя есть друзья, близкие люди, те, с кем тебе уютно и приятно проводить время?
- Да, есть.
- Но ты тратишь время на тех, кто тебе неинтересен, не нужен, вреден, крадешь время, которое можно было бы посвятить любимым людям, чтобы подарить его нелюбимым?

— Да, так.
— Какой вывод можно сделать?
— Расстаться с теми, кто не нужен?
— Да. Скажи им «прощай» или просто исчезни из их жизни. Ты без них можешь, они без тебя — тоже.

Внутренний диалог можно варьировать в зависимости от ситуации и появления нового «ненужного» человека. Если вам сложно вести разговор молча, внутри, то озвучьте его перед зеркалом, глядя на свое отражение. Не волнуйтесь, с ума это вас не сведет. Главное, не ждите, что отражение начнет вам отвечать.

САМОАНАЛИЗ И ДЕЙСТВИЯ ВМЕСТО САМОИСТИЯЗАНИЯ

Если вы что-то сделали неверно, совершили ошибку, остутились, чего-то не поняли, не уловили, слезы и вырывание волос на голове, депрессия, самобичевание и самоистязание не принесут никому пользы и, тем более, не помогут исправить ситуацию.

Если вы начинаете оправдывать себя перед самим собой или перед кем-либо, это один из признаков того, что есть проблема и ее надо решать, а не ходить вокруг нее, вздыхая и всплескивая руками. Если человек болен, его лечат. Самокопание и самобичевание — те же болезни, от которых необходимо избавиться, пока опасные споры не разнеслись по всему организму, заразив его целиком.

Первый шаг — проанализировать ситуацию, проследить цепочку событий: с чего все началось, как развивалось и чем закончилось.

Второй шаг — подумать, что делать с тем, что получилось, возможно, посоветоваться с авторитетным человеком, которому вы доверяете.

Третий шаг — выработать план действий, опираясь на логику, разум и интуицию. Если возможно что-то исправить — исправьте это.

Четвертый шаг — приступайте к действиям по плану.

Как видите, в процессе выполнения этих четырех пунктов у вас не будет времени на самоедство. Представьте, что перед вами весы. На одной чаше — самобичевание, уныние, моральный мазохизм и болото. На другой — трезвый ум, выдержка и поступки. Что вы выберете?

Если выбираете первую чашу — «флаг вам в руки и паровоз навстречу». Если же вы действительно хотите помочь себе и избавиться от внутренних проблем, выбирайте вторую чашу и не отказывайтесь от своего выбора, даже если первое время вам будет тяжело. А тяжело будет, обещаю. Но затем, по мере избавления от «болезни», вы будете чувствовать себя легче, свободнее и непринужденнее. Энергия, которая до этого покидала безвозвратно, начнет вновь влияться в вас — обновленного и выздоравливающего.

Также важно понять одну истину: мир не вращается вокруг вас. Вы — часть мира, его песчинка,

крупица, неразрывно связанная с природой и духом. Самобичевание и самоедство — показатели вашей гордыни и завышенного уровня притязаний. Уровень вы повысили, но вот дотянуться до поставленной планки не сумели. Берите ношу по плечу и не ставьте перед собой более глобальные задачи, чем те, что вы способны решить на данном жизненном этапе.

Расскажу вам небольшую историю.

Встретились после долгого разрыва в отношениях женатый мужчина и девушка, состоящая в отношениях с молодым человеком. Первые дни они виделись, гуляли, общались, вспоминали былое, рассказывали про свои нынешние отношения. Но однажды они уехали за город, на дачу к мужчине. Разговоры закончились вполне предсказуемо — в постели. Ранним утром, когда они возвращались домой, каждый сидел в машине молча и думал о чем-то своем.

С той ночи они стали видеться каждый день. Но уже не просто общались. Произошедшее на даче повторялось снова и снова. Девушка поняла, что не может больше обманывать своего молодого человека. Мужчина понял, что старые отношения стали возрождаться, чувства — возвращаться. Так прошел месяц. Девушка мучила себя и обвиняла в том, что она сделала: изменила мужчине, которм доверяла, котого любила, с тем, с кем-то когда-то рассталась со скандалом и болью. Каждая встреча заканчивалась моральным самоистязанием, слезами, но не делалось ничего, чтобы завершить эту ситуацию. Мужчина продолжал приезжать

на свидания, изменять своей жене, объясняя свои поздние возвращения домой встречами с друзьями.

А девушка все больше замыкалась в себе, начала угасать, погружаться в депрессию. Она винила себя во всем: и в чем была виновата, и в чем ее вины не было. Чем закончилась история? Девушка собралась с духом, по всей видимости, поняв, что отношения, которые стоят на обмане и измене, хорошо не закончатся, рассталась и с молодым человеком, и с женатым мужчиной, и уехала в другой город, чтобы начать новую жизнь с чистого листа, имея в запасе бесценный опыт.

Девушка жалела себя, чувствовала вину перед обоими мужчинами, перед подругами, которые были в курсе сложившейся ситуации, ненавидела свою слабость и то, что дала волю чувствам там, где следовало слушать голос разума. Она могла бы и дальше сидеть дома и рыдать в подушку, осознавая себя «дурной и грешной», и в итоге осталась бы у разбитого корыта.

Вторая история — о прилежном семьянине, оставшемся с дочкой и сыном на руках после ухода жены.

О том, чтобы найти новую маму для малышей, мужчина не думал. Он думал о том, как ему плохо и одиноко, как сложно работать и воспитывать двух детей, не имея возможности отдохнуть, провести время в привычной обстановке: с друзьями, гитарой и песнями у костра. Он постоянно жалел себя, печалился, что

одинок, что его никто не понимает, что мир вокруг странен и неправилен, что люди мерзкие и неадекватные.

Он долго себя жалел, каждый день копался в себе, чтобы понять, в чем его проблемы и ошибки, почему он остался с детьми, а жена где-то развлекается. Он отвергал помощь людей, которые искренне хотели поддержать и вытащить его из ямы, в которую мужчина сам себя загнал. А между тем дети, обделенные любовью и вниманием отца, болели, ведь они чувствовали, что даже находясь рядом с ними, мысленно он где-то далеко. Мужчине не хватало денег на всё, что требовалось, но искать вторую работу или подрабатывать на дому он не хотел — у него не осталось бы времени на жалость к самому себе. Он остался без друзей, без поддержки, которой сам грубо отвергал, он стал сходить с ума.

Вам интересен конец истории? Она еще не закончилась. Мужчина так и живет с двумя детьми, ничего не пытается изменить в своей жизни, хотя его очень многое не устраивает, он совершенно вымотан и ужасно выглядит, он отталкивает всех женщин, которые хотят ему помочь или которым он нравится, но сближается с такими же морально уставшими и слабыми людьми. Жалеть его не стоит, он жалеет себя сам. Жаль его детей, двух ни в чем не повинных малышей.

Мораль историй такова: нельзя заниматься самокопанием ради самого процесса, удовлетворяя свое извращенное чувство вины и давая новую пищу своему эго. Если вы оступились,

поднимитесь, счистите с себя грязь, умойтесь чистой водой и начните новый путь, не оглядываясь назад. Пусть останется в прошлом то, что мешает вам двигаться вперед, развиваться и духовно расти. Вас обидели и задели? Это происходит часто и со многими людьми, вы не исключение. Вынесите из этого урок, станьте сильнее и непроницаемее для обид. Сталь закаляется огнем. У вас есть голова на плечах, вы можете трудиться, думать, чувствовать, жить, а значит, вы можете постоянно двигаться к достижению своих целей.

Приучите себя к тому, что за ваши поступки и ошибки отвечать должны не близкие люди, не случайные прохожие, не священник, к которому вы пришли на исповедь, не психолог, а только вы сами. Именно поэтому вы не можете позволить себе бесконечное «самопереваривание» и самоедство.

Направьте имеющуюся у вас энергию в верное русло, чтобы не потерять ее, но увеличить, став сильнее и мудрее. Каждая ошибка — это урок, который дает больше, чем прочитанные книги, чем советы подружек и друзей. Жизнь состоит из действий. Действуйте же. Разрушив что-то ненужное, отживвшее, расчистите площадку и создайте на этом месте нечто новое, крепкое. Создавайте себя сами, наполняясь новой и чистой энергией, жизненной силой, делясь ею с близкими людьми и с теми, кто может таковыми стать.

ЧАСТЬ III

НЕИССЯКАЕМЫЕ ИСТОЧНИКИ ЭНЕРГИИ

Современный человек все более и более стремится уйти от своей природы, от своего естества, создавая вокруг себя новый мир, который имеет свои законы, свои порядки, свой хаос, свою гармонию. Человек придумывает новые технологии, новую моду, новый стиль жизни, часто не осознавая, что практически всё, что, ему кажется новшеством, которое только что он сотворил и привнес в мир, уже давно имело прототип. Идеи не возникают из пустоты. Большинство идей, само вдохновение часто приходит из того, что создала природа, Бог.

Человек, оторванный от природы, теряет связь с тем, что дала ему жизнь, со своими корнями, со своей сущностью. Он разрывает пуповину, связывающую его и то, что кто-то называет Богом, кто-то духом, кто-то — высшим разумом, но что кормит нас духовно, питает физически и дает энергию для жизни и реализации самого себя и

своих идей. Человек, находящийся в гармонии с собой, окружающим его миром, природой, подобен младенцу в утробе матери.

Если же происходит разрыв таких отношений с матерью, то случается нечто, что можно назвать физическим, духовным, моральным выкидышем: плод отторгается, выходит из утробы и оказывается без питания, без защиты. Долго такой недоразвившийся плод прожить не сможет. Даже если его станут кормить питательной смесью, искусственно возвращивать, плод все равно не получит всего того, что он получил бы, не разорвавшись его связь с матерью.

Источники энергии повсюду, они окружают нас, предлагают подпитаться от них. Но человек часто отвергает помочь или же не видит ее, или не желает видеть. Он не верит в то, чего не видит, не слышит, что считает невозможным, что, по его мнению, не существует.

Древние люди считали Землю плоской, стоящей на китах, а горизонт воспринимался ими как конец света. Каждый раз, закрываясь от мира и не принимая того, что нам кажется невозможным, мы уподобляемся этим пещерным древним людям. Кто-то скептически относится к силе и волшебству молитвы, кто-то не верит, что правильно подобранные травяные отвары способны исцелить человека от хворей, кто-то не заходит в церковь только потому, что ему запретили это в детстве, кто-то отрицает существование биоэнергетики и энергетических полей.

Что это? Невежество, глупость, ограниченность или страх? Страх разрушить стены, которые создавались годами, десятилетиями, из поколения

к поколению? Или же это излишняя самоуверенность и самонадеянность? Причины потери веры, сил, энергии, связи с природой могут быть различными.

Обратитесь к тому, что древнее вас, что существовало на земле или в небесах задолго до вашего появления на свет. И там вы найдете силу, энергию и мудрость.

Природа — это храм. Естественный, бесподобный, наполненный энергией живой храм. Чем больше мы берем у него сил и чем больше даем, тем больше в нем прибывает. Источников энергии в этом храме великое множество и они нескончаемы.

СОЛНЦЕ И ЛУНА

Днем в небе мы видим Солнце, которое согревает нас или обжигает, дает тепло, энергию всему живому, или же губит, несет засуху. Ночью на небосклоне появляется Луна: растущая, убывающая, полная. Лунным циклам подчинены многие процессы в организме человека. Луна, как и солнце, заряжает энергией одних людей, но способна свести с ума других. Идеальное соотношение — это дозированное нахождение и под солнцем, и под луной, подпитка от обоих источников энергии. Но такое соотношение встречается не так часто. Поэтому условно можно разделить людей на «лунных», «солнечных» и «смешанных».

Лунный человек ощущает прилив сил, энергии, но при этом спокойствия и гармонии, возможно эйфории, когда наступает ночь и на небе

видна луна. При растущей или полной луне такой человек получает больше подпитки от «серебряного источника», чем при убывающей. Для таких людей лунные ванны особенно полезны.

Принимать лунные ванны лучше всего, находясь в одиночестве, в спокойном состоянии, в комфортном для себя месте. Сначала следует очистить свое тело в обычной ванне или под душем. После того как вымоешься, постойте несколько минут под теплой водой, представляя, как она стекает по вашему телу, унося грязь, усталость, заботы, негативную энергию. Все плохое утекает, не оставляя на вас ни следа.

Выйдя из душа, завернитесь в полотенце, высушите тело. Не надевайте ничего на себя. Пройдите в комнату, которая должна быть чистой и проветренной. Снимите полотенце. Подойдите к окну или балкону. Встаньте, сядьте или лягте на пол (можно расстелить на нем чистую простыню, а под голову подложить подушечку) так, чтобы оказаться лицом к луне и непосредственно в ее свете.

Если вы стоите, пусть ноги будут слегка расставлены на ширине плеч, руки опущены, ладонями повернуты по направлению к луне. Если вы сидите, то положите руки на колени ладонями вверх, как во время медитации. Если вы лежите, то разведите руки и ноги так, словно вы создаете подобие звезды из своего тела — вспомните «человека да Винчи».

Закройте глаза. Дышите медленно, равномерно, спокойно. Представьте, как лунный свет окутывает вас, заставляя кожу немного светиться, серебриться. Этот свет проникает под кожу, в кровь, бежит по ней, по каждому сосуду, проникает в сердце. И вот вы светитесь изнутри. Вы и луна связаны этим светом. Тонкие нити, идущие от луны к вашему телу, сплетаются с нитями, идущими от вас. Находясь в этом сиянии, вы ощущаете гармонию, покой, радость, счастье, вас наполняет чувство, что вы можете взлететь. Оставайтесь в лунном свете столько, сколько вам потребуется или сколько вы можете посвятить времени такой медитации и подпитке.

Лунный свет в первую очередь подходит женщинам, ведь издревле Луна была женским божеством. Солнце ближе мужчине. Но бывают исключения, когда мужчина обретает для себя незаменимый источник энергии именно в энергии Луны, а женщина — в Солнце.

Жизнь на земле возможна благодаря Солнцу, оно является одним из древнейших источников энергии для человека. Но, как и со всеми источниками, солнечные ванны следует принимать дозировано, чтобы не навредить своему организму.

Утром, проснувшись и умывшись холодной водой, поприветствуйте солнце, неважно, спрятано оно за тучами или светит в окно. Снимите одежду. Подойдите к окну. Поднимите руки вверх, ладонями

к солнцу. Для того чтобы выполнить такое приветствие, вам понадобится не более минуты.

Проводите больше времени на солнце, не обязательно под прямыми лучами, вполне возможно устроиться в тени и наслаждаться его теплом оттуда, чтобы не обгореть, особенно, если ваш тип кожи не позволяет находиться под солнечными лучами целый день.

Есть простое упражнение, которое я часто делаю летом в солнечные дни.

Примите душ. Наденьте чистую одежду. Выдите в поле, парк или на любой другой открытый участок. Встаньте прямо, поднимите голову вверх, закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Дышите спокойно, равномерно.

Руки, которые до этого были вытянуты вдоль тела, медленно поднимите вверх, потянитесь всем телом за ними, к солнцу. Ладони должны быть раскрыты. Начните медленно разводить руки в стороны над головой, представляя, как солнечные лучи создают купол над вами. Вытяните руки перед собой ладонями вверх, к солнцу. Почувствуйте тепло солнечного света. Ощутите его прикосновение к ладоням. Затем медленно поднесите руки к груди и приложите ладони к сердцу — передайте ему тепло и солнечный свет. От сердца медленно поднимите ладони к лицу, как будто вы умываетесь, но вме-

сто воды у вас — солнечный свет. Умойтесь таким образом несколько раз. Опустите руки вдоль тела. Сделайте глубокий вдох и выдох. Откройте глаза. Посмотрите перед собой. Медленно дышите. Улыбнитесь солнцу. И с улыбкой направляйтесь заниматься своими делами.

ПЯТЬ ЭЛЕМЕНТОВ

Как часто вам приходилось видеть пятиконечную звезду с пересекающими друг друга линиями внутри? Возможно, вы видели ее в кино, вероятно, сталкивались с этим знаком на дверях какого-нибудь эзотерического магазинчика или на обложке книги, или кто-то из ваших знакомых имеет подвеску в форме такой звезды или же татуировку. Кто-то не обращает внимания на этот символ, кто-то откровенно возмущен, полагая, что это знак нехороший, олицетворяющий злое и дурное, у кого-то подобный символ вызывает улыбку и снисхождение, а кто-то будет искренне рад его встретить. Пятиконечная звезда ассоциируется с культом Богини-Матери. Мать — это традиционный источник жизни. Этот символ можно встретить не только в языческой, но и в христианской традиции.

Знакомьтесь: это пентаграмма — правильная геометрическая фигура. Каждое ее «острие» обозначает стихию: Огонь, Воду, Землю и Воздух, и пятый элемент — дух (в некоторых трактовках — храм,

идею, эфир). Обращаясь к каждому элементу отдельно или совместно, вы можете получить не только энергию, в которой нуждаетесь, но и научиться быть в гармонии с природой, в гармонии с основными ее элементами.

Обращение к энергии Огня

Лучше всего проводить данное упражнение на природе, у костра. Но если нет возможности выехать за пределы города и разжечь костер, используйте свечу или камин. Главное, чтобы огонь был настоящим.

Сядьте напротив огня так, чтобы вам было удобно, примите максимально комфортную для вас позу. Положите руки на колени так, чтобы ладони были открытыми и повернутыми к огню. Дышите спокойно, медленно. Смотрите на огонь. Наблюдайте за его движением. Когда вы почувствуйте, что ваше дыхание ровное, что вы полностью сосредоточены на огне, ваши мысли текут спокойно, закройте глаза. Спокойно, не торопясь, сосчитайте до 50. Откройте глаза. Поднесите руки к огню так, чтобы чувствовать его тепло, но не обжечься. Почувствуйте, как огонь согревает ваши ладони, как его тепло идет по рукам, плечам, как оно распространяется по всему телу. Вместе с теплом в ваше тело вливается энергия.

Закройте глаза. Представьте, что огонь коснулся вашего тела, язычки пламени пробежали по вашей коже, очистили ваше тело от дурных мыслей, усталости, негативной энергии, сожгли все, что вам мешало и вызывало тревогу или раздражение. Огонь очищает. Вокруг вашего тела образовался кокон из огня. Вы находитесь внутри него, под его защитой. Он питает вас, наполняет. Вы чувствуете себя комфортно, спокойно, ощущаете прилив сил и энергии, возрастающий жар внутри тела, небольшое сексуальное возбуждение. Когда вы почувствуете, что наполнены энергией, что на данный момент вам ее достаточно, медленно откройте глаза, посмотрите на огонь. Сделайте несколько вдохов-выдохов. Сложите руки ладонями друг к другу на уровне груди, поднимите вверх, словно прорезая кокон. Разведите руки в стороны, убирая кокон, увеличивая «дыру».

Встаньте на ноги. Опустите руки вдоль тела. Затушите огонь.

Обращение к энергии Воды

Вода — источник жизни на Земле. Она шлифует наше тело, словно гальку, делая его подтянутым, упругим, укрепляя мышцы, успокаивая нервы и смывая негатив, который накапливается за определенное время. Ребенок в утробе матери находится в водной среде. Погружение

в пространство, подобное тому, из которого человек вышел, оказывает благоприятное воздействие, заряжает первобытной, древней энергией.

Данное упражнение для подпитки от водного пространства лучше проводить ранним утром или на закате.

Придите на берег любого водоема. Снимите с себя одежду, но не надевайте купальник или другую одежду на купания. Вы должны находиться в вашем естественном первозданном виде. Снимите все украшения, распустите волосы. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Сложите руки ладонями друг к другу на уровне груди и медленно поднимите их вверх, над головой. Потянитесь за ними всем телом. Разведите руки в стороны, опустите их вдоль тела. Во время этих движений продолжайте дышать медленно и глубоко. Проделайте такие движения несколько раз. Медленно двигайтесь по направлению к воде. Как только вы коснетесь ногами воды, почувствуйте, как прохлада, свежесть поднимается вверх по вашей коже, по вашему телу.

Поблагодарите воду за то, что она дает вам энергию, освежает вас, очищает. Повторяйте про себя, входя в воду: «Унеси все дурное туда, где это не сможет причинить никому вреда. Очисти меня, вода, передай мне свою силу и энергию. Наполни меня».

Войдите в воду по плечи. Сделайте глубокий вдох и погрузитесь в нее с головой.

Пробудьте под водой несколько секунд, так, чтобы при выходе на поверхность у вас еще оставался запас дыхания. Вынырнув из воды, представьте, что все, что было на вас негативного, грязного, было с вас смыто. Вы — чистый человек, обновленный, заряженный энергией.

Медленно выходите из воды, дышите ровно, глубоко. На берегу не вытирайтесь полотенцем, позвольте воде испариться. Когда ваша кожа высохнет, оденьтесь, поблагодарите водную стихию за то, что она дала вам, и отправляйтесь домой.

Обращение к энергии Воздуха

Мы дышим воздухом. Не будет воздуха, не будет жизни. Воздух — одна из самых необычных стихий, потому что воду, огонь и землю мы можем увидеть, воздух же прозрачен.

Для выполнения данного упражнения желательно выехать за черту города, туда, где мало людей, где воздух чист и свеж, лучше всего — в лес, в поле, на берег водоема. Если у вас нет такой возможности, посетите парк.

Перед началом упражнения примите душ или искупайтесь в озере, реке, море (если позволяет время и погода, проведите упражнение, которое было описано в предыдущем разделе). Выберите место, где вам никто не будет мешать.

Встаньте прямо, руки разведите в стороны, ладонями кверху. Дышите медленно, спокойно. Вдох делайте через нос, выдох — через рот. Представляйте, как воздух, входя в ваши легкие, наполняет вас энергией, силой, жизнью. Ощутите прикосновение ветерка к вашей коже, как он нежно ласкает ее, окутывает вас, словно легчайшим покрывалом. Воздух способен дать вам ощущение невесомости. Вам легко, вы готовы взлететь. Делайте руками такие движения, словно вы машете крыльями. С каждым взмахом рук-крыльев вы становитесь сильнее, мощь воздуха передается вам. Сделайте несколько прыжков, при прыжке взмахивайте руками, поднимая их вверх и затем опуская. Расправьте плечи.

Приготовьтесь к тому, что сейчас вы побежите-полетите. Бегите. Легко, с той скоростью, с какой вам комфортно бежать. Дышите ртом. Руки слегка заведены за спину, наподобие крыльев. Бегите до тех пор, пока не почувствуете легкую усталость. Остановитесь. Подпрыгните на месте несколько раз. Встаньте прямо. Поднимите руки над головой, сведите их, соприкоснувшись ладонями. Опустите руки до уровня груди, ладони держите в молитвенной позе.

Поблагодарите воздух за его энергию, его силу и то, что вы можете дышать свободно. Пропойте как умеете: «Благодарю тебя, воздух!»

Обращение к энергии Земли

Земля — одна из древнейших стихий, ассоциирующаяся с плодородием, сексуальностью, процветанием, матерью, которая кормит своих детей, оберегает их, рождением и смертью — круговоротом в природе, мощью. Каждая песчинка — это частица всей земли, неразрывно с ней связанная. Поэтому чтобы прикоснуться к планете, можно взять горсть земли в руки, растереть ее, понюхать. Элементы огня, воды и воздуха словно покоятся на земле, которая служит им основанием.

Обращаясь за помощью к элементу земли, мы обращаемся за поддержкой, возвращаемся к корням, к мудрости, вместилищем которой она является.

Самое подходящее место для получения энергетической подпитки от земли — свежевспаханное поле. Лучше выбрать раннее утро, рассвет, или поздний вечер, когда солнце уже зашло за горизонт.

Снимите украшения, смойте лак с ногтей, распустите волосы. Искупайтесь в реке, примите душ или вымойтесь в бане. Наденьте чистые одежды. Выйдите в поле. Постарайтесь пройти как можно ближе к его середине. Если погода теплая, снимите обувь и идите босиком, ощущая при каждом шаге мягкость земли, ее силу, прохладу и тепло одновременно. С каждым шагом вы чувствуете в себе возрастающую энергию.

Дойдя до середины поля, лягте спиной на землю (если вы не хотите испачкаться,

постелите легкое покрывало), разведите ноги и руки в стороны.

Закройте глаза. Ладони должны быть направлены вниз, к земле. Начните дышать медленно, глубоко. При каждом вдохе поднимается ваша грудь, при выдохе — живот. Ощутите вибрации земли, ее дыхание, которое идет в унисон с вашим. Представьте, как энергия земли проникает в вас, наполняя тело силой, сексуальной энергией, раскрывая перед вами доступ к тайнам и секретам древних. Вы — дитя земли, ее частица. Вы чувствуете себя защищенным, укрытым от невзгод и проблем. Вы на земле, а значит, под вами есть основание. В какой бы ситуации вы ни оказались, земля защитит вас, даст вам силу и мудрость, подскажет, как выйти из сложившейся ситуации с наибольшей пользой, как решить проблему. Впитывайте в себя соки земли, дышите вместе с ней, прислушивайтесь к ее трепету, к ее вибрациям. Вдыхайте запах земли. Ваши страхи и тревоги уходят, уступая место гармонии и миру. Уходит усталость. Земля забирает ее, давай вам взамен новые жизненные силы.

Завершите медитацию, когда почувствуете, что вы достаточно наполнены энергией. Откройте глаза. Медленно поднимитесь на ноги. Опуститесь на колени и возьмите в каждую руку по горсти земли. Разотрите ее между пальцев. Когда вы будете проделывать это, мысленно побла-

годарите землю за ее дары, защиту, силу и энергию, которой она наполняет вас.

Уходите с поля неспешным шагом, в молчании.

Обращение к пятому элементу — к духу

Пятый элемент — это своеобразная квинтэсценция, сумма четырех сил, но при этом не сводится к ним. Его можно назвать единой живительной силой. Это нечто наивысшее, сильное, наполняющее, созидающее и разрушающее. Дух, эфир — это та фундаментальная сила, та энергия, основа, которая присутствует во всем, суть каждого существа, его ядро, вокруг которого создается само бытие. Дух не рождается, не умирает, он не подвергается изменениям, он постоянен.

Когда вам кажется, что силы покинули вас, что энергии больше нет, вспомните про дух, который всегда присутствует в вас, заполняя собой каждую клеточку вашего тела. Остановитесь на несколько минут, сделайте паузу в делах и обратитесь к пятому элементу. Найдите относительно спокойное место, где никто и ничто не потревожит вас. Закройте глаза, отвлекитесь от всех забот и проблем, представьте дух в себе тем цветом, какой вам более всего нравится. Он наполняет вас изнутри. Он связывает вас со Вселенной, с Богом, с Матерью. Если есть связь, значит,

есть постоянный поток энергии, питающий и поддерживающий вас. Осознайте и примите это. Почувствуйте этот поток, который непрерывно поступает к вам, если вы сами не перекрываете его плотиной, отторгая эту связь, не веря, не принимая энергию. Вам станет легче, когда вы почувствуете, что силы, заложенные в вас, снова активизировались. Возвращайтесь к своим делам и будьте уверены, что день пройдет благополучно, что вы справитесь со всеми делами и испытаниями.

Пять элементов олицетворяют собой гармонию, которая присутствует и в каждом живом существе, если это существо обращается к энергиям всех элементов. Человек использует свои эмоциональные, физические, духовные, мыслительные возможности, у каждого человека есть душа. Чтобы жить полноценной, здоровой, благополучной жизнью, необходимо поддерживать баланс всех сил, всех возможностей, всех элементов.

ВОЛШЕБНАЯ СИЛА КАМНЯ

Когда мне было 11 лет, родители подарили мне книгу, в которой описывались различные свойства самоцветов, драгоценных камней. Увлечение и тяга к «камешкам» началась еще раньше, лет в 9. Я разглядывала украшения с камнями, хранившиеся в маминой шкатулке, примеряла их, подолгу держала в руках.

К каким-то камешкам я привязывалась больше, чем к другим, к каким-то оставалась равнодушна. Мама объяснила мне, что каждый камень имеет свое назначение. Получив в подарок книгу, я часами разглядывала иллюстрации и читала про удивительные свойства минералов и решила собрать собственную коллекцию. Некоторые камешки дарили мама с папой, родственники, друзья, некоторые я покупала сама. И до сих пор меня влечет в магазинчики, где можно приобрести шарф из розового кварца или подвеску с аметистом, колечко или бусы из жемчуга, маятник из хрусталя. Мир самоцветов притягивает и не отпускает. И чем больше я узнаю о нем, тем более он становится близким и маниющим.

Однажды родители купили мне в лавке с украшениями медальон с «кошачьим глазом» фиолетового цвета. Продавец, передавая покупку, сказал: «Носите с удовольствием и радостью. Любить вас будут». Его слова запомнились надолго. И, возможно, благодаря тому времени приобретенному медальону или чему-то иному, но меня любили и любят по сей день.

Драгоценные и полудрагоценные камни — это не просто материал для изготовления украшений, а настоящие дары природы. Во все времена знающие люди с уважением и почтением относились к их магическим свойствам. Минералы обладают лечебными свойствами, они способны стать аккумуляторами энергии для человека, помочь ему настроиться на нужный лад, привлечь в его жизнь то, в чем человек нуждается.

Сила камня воздействует на человека в целом или на отдельные органы его тела. Все зависит от того, как использовать минерал, где носить, как к нему относиться и ухаживать за ним. Минералы чувствуют человека, его поведение, отношение, их необходимо любить, общаться с ними, подзаряжать, очищать. Как правило, неверно выбранный камень или неправильное отношение к нему могут привести к тому, что он не будет делиться энергией с человеком, защищать его, но наоборот — станет источником несчастий, бед и плохого самочувствия.

Существуют вполне универсальные «правила», как выбрать свой камень, как его очистить и настроить на себя.

При выборе минерала нужно сделать выбор из нескольких вариантов. Возьмите в руку каждый, понравившийся вам. Необходимо прикоснуться к камню, почувствовать его, прислушаться к своим ощущениям. При соприкосновении с телом человека камень отдает энергию, при этом нагреваясь в руках. Некоторые минералы нагреваются быстрее, некоторые остаются прохладными дольше. Страйтесь выбирать первые.

Если при соприкосновении с минералом вы почувствовали боль, тошноту, головокружение, вспышку гнева, злости, подавленность — одним словом, все, что вызывает у вас неприязнь и дискомфорт, отложите камень и не возвращайтесь к нему. Не только вы выбираете минерал, но и он выбирает вас.

Когда минерал выбран, следует очистить его.

Подержите камень или украшение с ним под проточной водой, произнося:

«Унеси все плохое туда, где это не причинит никому вреда. Вода, омой этот камень (минерал, кольцо, цепочку и т. д.), очисти его».

Закопайте камень на сутки в землю или песок, заранее принесенный из леса. Насыпьте немного земли в емкость и положите его туда.

После очищения положите камень на несколько дней на солнце. В этот период не стоит лишний раз к нему прикасаться.

После того, как минерал полежит на солнце, окурите его благовониями. Можно выбрать ароматические палочки, аромат которых вам нравится.

Начните «знакомиться» с минералом, постепенно настраивая его на себя. Каждый день держите его в руках, чувствуйте его прохладу, то, как он постепенно нагревается, отдавая вам накопленную энергию. Мысленно разговаривайте с ним как с живым существом. Настраивая минерал на себя, вы отдаете ему и частичку своей энергии, сближаетесь с ним.

Никто, кроме вас, не должен прикасаться к минералу.

Ухаживайте за минералом. Не реже нескольких раз в месяц опускайте минерал в проточную воду и затем кладите его на солнце или заряжайте при свете луны. Раз в неделю-две выставляйте его на свежий воздух, на ветер, чтобы он обдувал минерал. Снимайте украшения с камнями, когда моете руки, принимаете душ — часто

минералы плохо переносят воздействие различных косметических веществ, красок, бытовой химии.

Нет возможности в одной главе рассказать обо всех камнях, поэтому дам краткую характеристику наиболее часто используемым минералам.

Авантурин помогает сохранять бодрость духа, хорошее настроение, ощущение счастья. Этот камень оберегает любовь между двумя людьми. В качестве лечебного средства его лучше носить на руке или на шее. Он помогает справляться с аллергиями, сердечно-сосудистыми заболеваниями, бронхитом, а также помогает более быстрому заживлению ран, снимает нервное напряжение, усталость. Это камень писателей, музыкантов, художников, актеров.

Агат притягивает успех, учит своего владельца чувствовать более тонко, остро, приносит спокойствие. Агат помогает влюбленным сохранять верность друг другу. Устраняет кошмары, лечит бессонницу.

Малахиту приписывают свойство исполнять желания владельца. Исцеляет кожу от различных болезней. Если камень носит женщина, это притягивает к ней противоположный пол, что может причинить некоторые неудобства и вызвать проблемы — назойливость со стороны мужчин, возможно насилие в случае, если женщина откажется. Лучше оправлять этот камень в серебро, это смягчит реакцию мужчин на обладательницу камня. Он активизирует и укрепляет духовные силы своего обладателя, помогает обрести гармонию внутреннего мира с внешним.

Нефрит является священным камнем Древнего Китая. Он оберегает владельца от потусторонних сил и зла, обеспечивает долголетие и здоровье, помогает при болезнях почек, мочеиспускательной системы. Нефрит — символ ума, храбрости, успешности, силы.

Гагат (черная яшма) оберегает от колдунов, от зла, проклятий, способен смягчить душевную боль. Снимает стресс, нервное напряжение, убирает страхи и тревогу, рассеивает негатив.

Волосатик (Волосы Венеры) приносит счастье в любви, дарит взаимность чувств. Считается, что помогает тем, кто имеет проблемы с волосами, лыснеет в раннем возрасте.

Бирюза считается камнем счастья, любви. Бирюза дарит долголетие, успех, благоденствие, стабильность, радует сердце и устраниет страх и негатив. Она приносит мир и благополучие в семью, делает чувства взаимными. Бирюза способна примирить врагов и убрать гнев и негативные чувства. Это камень личностей, сильных как духовно, так и физически. Бирюза помогает своему обладателю заполучить расположение окружающих, завоевать уважение и доверие, вывести его в лидеры.

Аметист называют «камнем трезвости», поскольку он охраняет своего владельца от опьянения. Это символ чистого сердца, мира, искренности. Он помогает справиться с душевными переживаниями, волнениями, беспокойством. Также это символ преданной, искренней любви. Аметист лечит бессонницу, прогоняет ночные кошмары. Камень подходит для тех, кто ищет высшей мудрости и хочет познать тайны бытия.

Алмаз (бриллиант — это обработанный алмаз) символизирует твердость, стойкость, уверенность, чистоту, невинность. Этот камень оберегает от зла, от негатива, делает своего владельца сильным и храбрым. Способствует сохранению молодости, помогает в духовном развитии. Излечивает от депрессий, страхов, психических расстройств. У камня есть одна особенность — он помогает только тем, кто чист душой и чьи намерения честны.

Александрит помогает при сердечно-сосудистых заболеваниях, очищает кровь. Александрит необходимо носить только в паре, иначе он сделает своего владельца одиноким и несчастным в любви. Камень могут носить исключительно люди с сильным характером, в противном случае он принесет несчастья. Если вы носите александрит — будьте готовы к различным испытаниям.

Изумруд является камнем мудрости, надежды, спокойствия. Он снимает головные боли, помогает стабилизировать артериальное давление, помогает своему владельцу бороться со своими недостатками. Он очищает биополе человека, помогает сохранять мир в доме, взаимность в отношениях. Изумруд не переносит грубость, агрессию, глупость и изменения своего владельца. Помогает человеку избавиться от негативных качеств.

Кошачий глаз оберегает от сглаза, от негативной энергии, охраняет от измены. Этот минерал приносит взаимную любовь, симпатию, наделяет своего владельца обаянием и уверенность в себе. Кошачий глаз помогает наладить отношения в семье, на работе.

Лазурит называют «небесным камнем». Считается, что он помогает улучшить зрение. Этот ка-

мень успокаивает нервы, лечит бессонницу, прогоняет ночные кошмары. Лазурит — это камень искренности. Он укрепляет дружбу, оказывает помощь своему владельцу в духовном развитии.

Лунный камень особенно рекомендуется тем, кто почитает Луну и черпает в ней энергию. Он используется для привлечения любви, создает вокруг своего владельца ореол таинственности и очарования. Помогает избегать конфликтов, снимает стресс, лечит бессонницу. Медитации с этим камнем помогают человеку раскрыть свои способности, развивать таланты. Подходит для людей, которые занимаются творческой деятельностью.

Оникс считается камнем вождей, лидеров. Он улучшает работу практически всех внутренних органов, если носить его на теле постоянно. Оникс охраняет владельца от покушений на его жизнь, от внезапной смерти.

Цитрин положительно влияет на деятельность головного мозга, укрепляет иммунитет. Помогает людям, которым приходится часто выступать на публике. Покровительствует он и тем, кто занимается какой-либо работой или творчеством, связанным с прикладным искусством, делает что-то руками.

Турмалин положительно оказывается на эндокринной системе. Снимает нервное напряжение, стресс, улучшает сон, снимает головные боли. Турмалин дарит своему владельцу ощущение радости и покоя, улучшает память. Этот камень является талисманом для писателей, ведьм, колдунов, поэтов, музыкантов. Он помогает своему обладателю питаться от энергии космоса.

Топаз помогает развить интуицию, предчувствие, благодаря ему человек начинает более остро и тонко воспринимать окружающий мир. Топаз дает силу, красоту, привлекательность. Помогает обрести признание и богатство.

Тигровый глаз помогает расставлять приоритеты, определять, что важно для человека на самом деле. Он развивает проницательность, интуицию. Если вы решили заняться спортом, он будет стимулировать вас и поддерживать в данном начинании. Укрепляет здравый смысл, помогает сосредоточиться.

Сердолик приносит своим обладателям любовь, дает счастье супругам, здоровье. Он оберегает от зла и недоброжелателей, помогает сокрыть тайну. Сердолик защищает от растраты энергии, сил, поддерживает организм, лечит нервные болезни, женщинам помогает отрегулировать менструальный цикл. Красноватый сердолик лучше носить мужчинам, так как он считается «мужским», а желто-оранжевый — «женским». Этот камень помогает подпитаться космической энергией. Используется он также для притягивания достатка.

Сапфир — камень целомудрия, чистоты, непорочности, скромности и верности. Его обладатель больше времени проводит в равновесии, покое, созерцании и размышлении. Сапфир охлаждает эмоции, страсть, снимает возбуждение, помогает при воздержании. Он помогает обрести власть, распознать обман и научиться понимать людей.

Рубин является камнем, посвященным солнцу. Он помогает правильно распределить силы, энергию, стимулирует и повышает тонус организма.

В первую очередь это камень власти, его лучше носить людям, уже добившимся некоторых из поставленных перед собой целей. Рубин возбуждает любовь, страсть, желание. Его хорошо носить людям, которые часто впадают в меланхолию, чувствуют себя уставшими. Рубин усиливает врожденные качества людей. Не следует носить его людям с высоким давлением, despoticным, злым.

Розовый кварц лечит душевные раны, помогает ощутить радость жизни, воспринимать жизнь более позитивно, настраивает человека на «волну» любви, девушки придает больше женственности и очарования, помогает скорее выйти замуж и настроить себя на роль жены, создать уют в доме и гармоничную семью. Он придает человеку чувство уверенности в себе, развивает творческое начало, учит любить и ценить себя. Это хороший талисман для тех, кто занимается какими-либо видами искусства.

Оникс иногда называют «камнем вождей», а также камнем ораторов — он помогает проявлять красноречие при публичных выступлениях. Оникс поддерживает организм человека, помогает справляться с многими заболеваниями, в их числе нервные заболевания, депрессия, снимает последствия стрессовых ситуаций. Есть мнение, что оникс повышает потенцию. Он помогает быстро восстанавливать жизненную энергию, приносит везение. Это талисман лидеров, первооткрывателей. Оникс «привязывается» к своему владельцу и охраняет его. Этот камень дисциплинирует хозяина, учит его завершать начатые дела, делает его более рассудочным и просчитывающим ситуацию.

Горный хрусталь вызывает ощущение прохлады в жару и не дает владельцу озябнуть в холод. Считается, что этот камень наделяет своего владельца даром ясновидения. Дымчатый хрусталь возбуждает фантазию и искажает представление о реальности. Зеленоватые кристаллы дарят своему владельцу покой, душевый комфорт и здоровье. Хрусталь привлекает к своему обладателю любовь, радость, настраивает на позитивный лад, вызывает к нему симпатию у других людей, повышает иммунитет.

Гранат вселяет в сердце радость, делает человека оптимистом, настроенным на позитив. Владелец граната приобретает власть над другими людьми. Гранат — один из камней влюбленных, пробуждает любовные страсти в своем обладателе и в людях, которые его окружают. Он оказывает положительное влияние на мозг, сердце и память. Камень приносит счастье, успех людям, по природе своей целеустремленным и творческим. Его нельзя носить вялым, ленивым, апатичным людям — камень будет вытягивать из них энергию и выматывать.

Жемчуг помогает продлить молодость своего владельца. Он успокаивает, охлаждает, повышает жизненную силу и дарит энергию. Жемчуг служит залогом верности в любовных делах, укрепляет брачные узы и гармонизирует отношения, помогает создать уют в доме. Жемчуг «не любит» людей нечестных, идущих на сделку со своей совестью. Символизирует чистоту, нежность, красоту.

Чароит оказывает успокаивающее действие на нервную систему. Долгое созерцание камня ле-

чит нервную систему. Чароит активизирует защитные силы организма, повышает иммунитет, снимает нервное возбуждение, улучшает память. Считается, что он особенно полезен для тех, кто проводит много времени за компьютером. У чароита есть способность вытягивать боль. В первую очередь это талисман философов, мистиков, людей, для которых важен разумный и спокойный образ жизни. Чароит — камень гармонии, любви, очарования.

Янтарь — это окаменевшая смола древних деревьев. Он способен дать утешение людям, у которых случилось несчастье, горе. Янтарь помогает людям, стремящимся установить связь с прошлым, чтобы сделать правильные выводы в настоящем, поэтому он хорош для историков, археологов, психологов. Янтарь оберегает от злых духов, дурных снов, страхов.

Яшма обладает кровоочистительными и кровоостанавливающими свойствами. Облагораживает душу, поддерживает любовь, улучшает память. Она оберегает дом от недобрых глаз, поддерживает гармонию и уют. Яшма способна подпитывать человека положительной энергией, притягивать достаток, дарует мудрость, помогает найти правильный подход в отношениях с начальством, установить контакт с деловыми партнерами.

Минералы обладают вибрациями, которые исцеляют, настраивают на определенный лад, настроение, физическое и эмоциональное состояние. Люди, скептически относящиеся к тому, что каждый из них обладает своим характером и энергетикой, могут не принимать слова об их

чудодейственных свойств на веру, а попробовать подобрать «свой» камень и поработать с ним, создать для себя аккумулятор энергии, маленькую «батарейку».

ЛЕСНОЙ ХРАМ

Поездка на природу часто воспринимается как небольшой праздник. Его ждут, готовятся к нему заранее и настраиваются на нужную волну. Солнце, свежий воздух, озера и реки, поля, деревья, земля — все это в совокупности составляет тот естественный храм, в который человек приходит, чтобы исцелиться, исповедаться, получить поддержку и просто отдохнуть душой, восстановить силы и получить энергетическую подзарядку. Источниками энергии могут стать деревья, они забирают негативную энергию, устраняют усталость. Важно правильно выбрать дерево, с которым у вас установится контакт и которое станет для вас «аккумулятором».

Существует множество статей и книг, где описываются различные породы деревьев, их свойства и то, какому знаку зодиака, стихии они соответствуют. Можно выбирать «свое» дерево по ощущениям, по энергетике, по принципу «комфортно — некомфортно». Именно этим принципом пользуюсь я сама и мои друзья, когда, приехав в лес, гуляют по нему, прикасаются к деревьям, знакомятся с ними и в итоге выбирают то, рядом с которым им хорошо, они испытывают чувство гармонии, покоя, уюта, ощущают

прилив сил при прикосновении к дереву. Ощущения при этом могут быть различными, от эйфории до умиротворения, желания уснуть крепким сном. Такой сон обычно глубокий, сопровождается хорошими сновидениями, а после пробуждения вы словно обновленный человек, свежий и бодрый.

Лучше всего заряжаться от деревьев утром, на рассвете. Найдите в лесу дерево, которое находится на расстоянии не менее нескольких метров от других деревьев (обычно это показатель того, что потенциал данного дерева больше чем у его соседей, растущих близко друг к другу).

Подойдите к дереву, обнимите его с любовью, как если бы вы обняли близкого вам человека или домашнего питомца. Прижмитесь к стволу лбом.

Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, ощущая аромат коры дерева. Представьте, что вы часть дерева, что вы срослись с его корой. Корни дерева — ваши корни. Они получают питание из земли. Энергия поступает в ваше тело, наполняя его жизненной силой. Солнце дарит свет, тепло дереву, помогая ему расти, становиться сильнее. Вы также получаете это тепло, этот свет, он проникает в вас через дерево, как через проводника. Не меняйте позу, пока не почувствуете, что ваши боль, усталость, депрессия уходят, а на их место приходит свежая чистая энергия.

Затем разожмите объятия, поднимите руки вверх, ладонями касаясь коры деревьев, медленно проведите ими по стволу. По мере того, как вы будете скользить ладонями по дереву вниз, представляйте, как шершавая кора касается вашей кожи. Энергия пульсирует в кончиках пальцев, руки нагреваются. Это дерево отдает вам свою энергию, согревает вас.

Повернитесь затем спиной к дереву, прислонитесь к нему. Руки опущены и касаются ладонями дерева. Мысленно попросите у дерева помощи, поддержки, объясните, что вы нуждаетесь в нем. Вашу спину закрывает сильное создание — дерево, — словно охраняя от всех невзгод, болезней и проблем. Расслабьтесь, думайте только о том, что вы и дерево — единое целое. Ощущайте его кору, его ствол, его силу. Минут через 10 (возможно вам захочется больше времени провести рядом с ним) поблагодарите дерево за помощь и за энергию, которую оно вам передало. Отойдите от дерева. Поднимите руки вверх и разведите их в стороны, словно создавая стеклянную стену между собой и деревом и разрывая связь, установившуюся во время подзарядки.

Попрощайтесь с деревом, скажите, придете вы еще к нему вскоре или прощаетесь на долгое время.

Обладают наиболее благоприятной энергией для человека и могут подпитать вас в основном

плодовые деревья, а также сосна, кедр, дуб, береза, клен, липа, тис, акация, ясень.

Частичку дерева, которое вас подпитывает, можно взять с собой, если найти в лесу веточки, кусочки коры, шишки.

Благотворно сказывается на энергетике человека его проживание в деревянном доме. Если у вас есть возможность выбираться за город, на дачу, где стоит бревенчатый дом, старайтесь не лениться и делать это в любое свободное время. У таких домов есть душа, в них особая атмосфера, помогающая расслабиться после трудовых будней и на время ощутить себя частью природы.

ВЕРА КАК ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ

Именно вера становится для людей тем источником, в котором они черпают поддержку, вдохновение, подпитку. Вера — не религия, не стоит путать эти два значения. К какой религии вы бы ни относились, если в вас нет искренней веры, то это не принесет никаких положительных плодов.

Кто-то верит в волшебство, кто-то в фей, кто-то искренне возносит свои молитвы к Богу и живет с ощущением, что Бог всегда рядом и оберегает его. Кто-то верит в Мать-Богиню (которая в разных культурах изображена по-своему и имеет множество имен) и просит у нее защиты и покровительства, мудрости и любви — чаще к Матери обращаются женщины.

Главное в этом — искренность и честность, в первую очередь перед собой. Делая что-то по инерции или потому, что «так надо», приходя на службу в церковь не по велению сердца, а чтобы люди считали вас набожным и благочестивым человеком, вы добьетесь только одного — будете терять энергию. И еще время. Обманывая других, вы обделяете себя, закрываете себе доступ к истинной вере, поддержке, пониманию, источнику энергии и к тому, кому вы поклоняетесь. Отдача, заряд энергией происходит только когда, когда вы готовы к этому и открыты потоку. Если шлюзы закрыты, то вода не сможет проникнуть.

Не имеет смысла писать о том, как обрасти веру, потому что верить нужно в то, к чему лежит ваша душа. Мне известны случаи, когда атеисты приходили в церковь не для того, чтобы просто посмотреть, как она устроена, а следя внутреннему желанию, потребности оказаться в храме и молиться. Что-то переключалось внутри, что-то менялось. И бывало наоборот, когда человек, с детства воспитанный «верующим», в трепетном отношении к религии, к традициям, осознавал, что внутри него нет ни веры, ни той наполненности и света, которые должны были бы быть.

Есть два важных момента веры, когда она искренняя и приносит пользу, а не вред.

Во-первых, вера должна идти изнутри, из сердца, а не навязана кем-либо извне. Во-вторых, она не должна вредить окружающим людям, иначе вера превратится в фанатизм, который несет разрушения и боль, а также потери энергии.

СЕКСУАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ

Секс — это искусство, что бы о нем ни говорили.

Искусство такое же, как, например, живопись: у вас может быть сколь угодно длинная кисть и дорогие краски, но если вы не умеете пользоваться ни тем, ни другим, не наделены талантом и не желаете учиться, не вкладываете душу, не питаете энергией свою работу — гроши цена всему этому. Из под такой кисти шедевров выходить не будет, только недописанные черновики и гротескные пародии на настоящие произведения искусства.

Один из самых сильных, мощных, древних источников энергии — это секс. Та энергия и ее циркуляция, которая происходит во время секса, оказывается настолько яркой и сильной, что способна исцелять, давать силы, уносить боль, создавать вокруг партнеров нечто наподобие небольшого пространства, сферы.

Сексуальная энергия приносит свои плоды, когда физиологический акт и духовная, эмоциональная близость находятся в равновесии, в гармонии. Секс без эмоций, без страсти, без чувств и без настроя на волну партнера никогда не будет столь плодотворным и «питательным».

Сексуальная практика — это естественно и важно для человека, поскольку является неотъемлемой составляющей жизни здорового мужчины или женщины. Те, кто считают, что сексом допустимо заниматься только ради зачатия потомства, глубоко ошибаются и идут против природы. Если два человека испытывают желание, страсть, чувства,

если во время секса они получают удовольствие, и моральное, и физическое, и духовное, то разве можно отказываться от этого из-за ханжества и неправильного воспитания?

Сексуальная энергия часто становится своеобразным двигателем, заставляет человека работать над собой, развиваться, становиться более привлекательным и душой, и телом. В основе множества ритуалов и обрядов лежит именно секс. А та колоссальная энергия, которая высвобождается при этом, может быть направлена в нужное русло.

Во время секса со своим партнером человек имеет возможность раскрепоститься, быть тем, кто он есть и тем, кем он боялся быть. Можно позволить себе выпустить внутренние желания и подавляемые фантазии на свободу, и тем самым получить энергетическую подзарядку. Ведь на то, чтобы постоянно контролировать себя и устанавливать множество запретов, требуется очень много сил. Поэтому если вы занимаетесь сексом, то получайте от него все. Это не только физиологическое удовлетворение, это способ восстановить свои силы и энергию.

Приведу несколько наиболее часто задаваемых вопросов по этой теме и ответы на них.

Что такое сексуальная энергия и что с ней делать?

Та энергия, которая выделяется во время секса, и является тем, что мы называем сексуальной энергией. Самый сильный всплеск сексуальной энергии возникает во время оргазма. На

энергетику партнера влияет все в данный момент: движения, ритм, дыхание, пульс, голос. Использовать эту энергию можно в своих целях: для подзарядки организма, омоложения, расслабления, в магических целях.

Почему секс воспринимается как магическое действие?

Секс — это не только средство продолжения человеческого рода. В первую очередь для человека мыслящего и чувствующего это способ познания себя, своего тела, желаний своих и партнера, познание пространства, развитие. Секс может стать подобием медитации, когда два человека подготовлены и настроены друг на друга. При правильной подготовке и восприятии секса даже простое возбуждение от соприкосновения с объектом страсти и желания становится своеобразным процессом накапливания энергии. Когда энергии двух людей соединяются в момент слияния тел, образуется подобие кокона, сфера — маленький мир на двоих.

При соединении двух энергий образуется третья энергия (не путать с зачатием ребенка). Эта энергия имеет смешанный характер. При настрое друг на друга партнеры увеличивают свой потенциал, свои силы.

Во многих практиках, культурах считается, что посредством сексуальной связи мы имеем возможность установить контакт с космической энергией, а также пригласить дух, божество снизойти к взывающим.

Как происходит сексуальный ритуал?

Как любой ритуал, практика, он имеет несколько этапов, в том числе этап подготовки.

В первую очередь необходимо решить, где будет происходить соитие, продумать все, начиная от запахов и заканчивая внешним видом и тем, что какая будет включена музыка.

Подготовьте выбранное помещение, очистите его, проветрите, окурите любимыми благовониями. Создайте ту атмосферу, которая будет настраивать вас на занятие любовью, вызывать желание, пробуждать чувственность. Зажгите красивые свечи — они символизируют страсть, чувственность, любовь. Уберите предметы, при взгляде на которые вы начинаете думать о работе, учебе и о том, что никак не настраивает вас на предстоящий сексуальный ритуал. Примите душ, нанесите на свое тело немного духов или благовоний, в дальнейшем они будут у вас ассоциироваться именно с занятием любовью. Не спешите, постепенно настраивая друг друга на предстоящий акт. Страйтесь прочувствовать каждое прикосновение, жест. Представьте, что вы — это часть природы, часть божества, что вы неразрывно связаны с миром. Вы наполнены энергией, которая сейчас соединится с энергией второго человека, произойдет слияние тел и энергетик. Занимайтесь любовью осознанно, наблюдайте за

реакцией друг друга, ощущайте друг друга, чтобы доставить больше наслаждения. Есть только вы и ваш партнер, и вас окружает особая сфера, кокон, наполненный чувственной энергией, которая постоянно циркулирует, вливается в вас. Когда вы будете пропускать энергию через себя, вы ощутите, что это помогает достичь наибольшего удовольствия в сексе, потому что начнете испытывать полный спектр наслаждений.

Когда вы почувствуете, что приближаетесь к оргазму, постарайтесь сделать усилие над собой и направить энергию вверх, словно вы огонь, который разгорается и вот-вот вспыхнет сильно и ярко. Страйтесь не терять осознанности, сконцентрируйтесь на наслаждении и на предстоящем оргазме. Думайте о том, что бы доставило вам наибольшую радость, что вы желаете. И когда вы испытаете оргазм, направьте высвободившуюся энергию на осуществление своего желания, словно материализовывая его.

После секса не уходите сразу в душ, курить или выпить воды. Проведите время вместе, обняв друг друга и ощущая вибрации тела. Дышите вместе, впитывайте энергию партнера.

Что необходимо учесть при занятии сексом с целью высвобождения энергии или подпитки?

В первую очередь, необходимо постоянно помнить, что секс приносит человеку огромную

пользу, когда оба партнера настроены на связь. Не должно быть насилия, принуждения, вялости и ощущения, что вам надо заняться сексом, потому что надо, а не потому, что вы хотите этого. Уделите внимание партнеру, следите за тем, чтобы он не закрывался в вопросах отдачи и получения энергии. Ваши энергии должны постоянно циркулировать. Важно, чтобы вы с партнером полностью доверяли друг другу, были открыты.

Не меняйте партнеров по своей прихоти. Лучше немного подождать, но в итоге вступать в сексуальную связь именно с тем, с кем вам будет комфортно, кому вы сможете доверять, с кем ваша энергия будет гармонично сливаться. Чем больше времени вы проводите с одним партнером, к которому привыкли и с кем уже установлена связь, тем больше пользы и удовольствия получите. Единовременная связь с новым человеком, как правило, может подзарядить вас, но ненадолго. Это кратковременный заряд энергией. Есть также опасность того, что вы не только не получите подпитку, но еще и потеряете свою энергию, отдав ее человеку, который не откроется навстречу вашему потоку. Если вы не получите удовлетворения во время секса, то будете сожалеть о случившемся. А сожаления, как уже упоминалось в первой части книги, вытягивают из нас энергию, опустошают.

Не бойтесь заниматься сексом, не опошляйте то, что является неотъемлемой частью нашей жизни, нашего естества. Связь с близким вам человеком помогает не только зарядиться энергией, но и раскрепоститься, снять все ограничения. Секс помогает на время уйти от быта, от проблем,

забот, почувствовать себя частью чувственного мира, прекрасного и яркого.

ТАНЕЦ КАК ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ

После долгого рабочего дня вы выходите из офиса, чувствуя себя как выжатый лимон. Или же, после целого дня, посвященного домашним делам, готовке, стирке, уборке, встрече из школы детей, вечером у вас наконец-то появляются несколько свободных часов и ощущение сильнейшей усталости. Вы можете устроиться на диване перед телевизором и убить время, просматривая очередной сериал, ничем не отличающийся от предыдущего. Но энергию, потраченную за день, вы таким образом не восстановите, удовлетворения не получите, пользы своему организму не принесете.

Заниматься спортом не у всех есть силы, желание, умение и здоровье. Но существует универсальное средство для поднятия тонуса, «растягивания» жира и восстановления энергии — танец.

Танец — очень древний вид не столько искусства, сколько ритуала, который часто использовался нашими предками для вызова духов, высвобождения энергии, слияния с окружающим миром духов.

Совсем не обязательно идти в студию и заниматься в группе с преподавателем. Но если ваша душа лежит к этому — смело ступайте танцевать!

Если же вы по каким-либо причинам не можете отправиться в студию, то займитесь танцем дома.

Выделите время, когда находитесь дома в одиночестве или у вас есть возможность уединиться в комнате, парке, лесу, на крыше дома — подойдет любое комфортное для вас место. Наденьте удобную одежду, обувь или же танцуйте босиком. Забудьте о хореографии и правильности движений, ведь вас никто не видит. Позвольте себе делать то, что вам хочется. Двигайтесь так, как подсказывает вам тело: начиная от покачиваний на одном месте и заканчивая плясками с повизгиваниями и подпрыгиваниями, напоминающими радостно скачущего ребенка.

Приведу две практики, которые можно проводить в любое удобное время.

Танец с тенью

«Танец с тенью» — это одна из практик, которую я освоила много лет назад, будучи еще ученицей в школе. Я не любила школьные дискотеки. На бальных танцах и хореографии, куда я ходила несколько лет, нас учили правильной осанке, выдержке, плавности движений. Но мне не хватало эмоций и свободы. Поэтому, приходя домой, я танцевала одна, перед зеркалом или со своей тенью.

Лучше всего проводить данную практику, находясь в полутемном помещении с маленьким источником света — настольной лампой или свечой. Зажгите свечу, поставьте ее так, чтобы тень от вашего тела оказалась на стене, по возможности в полный рост. Включите музыку, которая вам нравится. Подойдите к своей

тени, сделайте реверанс или поклон. Протяните к ней руку, приглашая на танец с вами. И начинайте двигаться. Двигаться начнет и ваша тень — ваша пара. Воспринимайте ее как живое существо, с которым вы общаетесь посредством танца. лично я предпочитала танцевать максимально плавно, медленно, стараясь, чтобы мои движения были не угловатыми, а словно скользящими.

Кольца змеи

Еще одна практика, больше подходящая женщинам, направлена на раскрепощение и умение владеть своим телом. Змея двигается грациозно, плавно, словно покачиваясь. Изгибы и извилины ее тела способны притягивать взгляд, гипнотизировать. Попробуйте почувствовать себя змеей.

Данное упражнение лучше делать, не смотря в зеркало, в полумраке. Постарайтесь выбрать одежду, которая будет максимально облегать фигуру, или же останьтесь в белье или обнаженными. Не надевайте обувь. Закройте глаза. Начните дышать медленно: вдох — поднимается грудь, выдох — расслабляется живот. Проведите руками вдоль тела, слегка касаясь его кончиками пальцев. Представьте, что вы этим движением надеваете платье или комбинезон из тонкой кожи, напоминающей змеиную. Поднимите руки вверх, над головой, сложите ладони вме-

сте и сделайте несколько плавных, круговых движений. Опустите руки вниз, вдоль тела. Выполните круговые движения головой, затем круговые движения вперед и назад плечами. Теперь несколько круговых движений бедрами, затем попробуйте сделать «восьмерку». Покачивая бедрами, поднимите руки вверх и врашайте кисти. Размяв отдельные части тела, попробуйте сделать несколько движений, напоминающих извины рептилии. Не думайте ни о чем, не думайте о том, как вы двигаетесь, и насколько это выглядит красивым или некрасивым. Вы — змея. Каждый жест, каждое движение бедром или плечами поднимает волну энергии, которая проникает внутрь, растворяется в вас, наполняет жизнью, сексуальной энергией, чувственностью.

Лучше выполнять танец под спокойную музыку с восточными или шаманскими мотивами.

Танец возбуждает энергию, которая заложена внутри вас, а также помогает сконцентрировать энергию, собирающуюся в окружающем вас пространстве. Танец словно волна, которая подхватывает вас и уносит все дальше, дальше от быта и повседневности. Во время танца вы раскрываетесь для себя с новой стороны, заглядываете в себя, помогаете выходить желаниям наружу, как во время секса. По своей сути танец и секс очень похожи.

ЛЮБИМЫЙ ЗВЕРЬ

Приходя в гости к своим родителям или друзьям, я стараюсь как можно больше времени проводить с котами или кошками, которые у них живут, держать на руках, гладить, играть. Животные всегда действовали на меня положительно. Если болела голова или живот, кот приходил и укладывался рядом, исцеляя меня. Если у меня плохое настроение, упадок сил, достаточно почесать или потискать кошку, уткнуться носом в мягкий пушистый животик или устроиться рядом с ней на ковре, и сразу на душе становится легче, на лице появляется улыбка, словно маленький пушистый зверек прогнал все дурное, заменив это на свежую энергию. По сути, так все и происходит.

Каждый домашний питомец — это не только любящий и преданный зверек, дарящий радость своим хозяевам. Он несет в дом свою особую энергию.

Собака

Это животное обладает огромным запасом положительной энергии и нуждается в том, чтобы делиться ею, отдавать своему хозяину. Только рядом с хозяином собака ощущает себя уютно, она не может долгое время проводить одна. При общении с собаками человек ощущает поддержку, приток сил, он точно знает, что питомец нуждается в нем, верен ему.

Если часто общаться с собакой, не только выгуливать ее и кормить, но играть, проводить как

можно больше времени рядом с ней, то человек станет более уверенным в себе, спокойным, здравомыслящим, поскольку собака будет постоянно наполнять хозяина позитивной энергией, радостью, активностью, а также давать ощущение, что хозяин всегда под охраной, что у него есть защитник.

Важно учитывать, что собака способна дарить энергию и поддерживать хозяина, только когда сама она здорова и спокойна. Поэтому необходимо постоянно контролировать состояние своего питомца и во время оказывать ему помощь. Также стоит обращать пристальное внимание на поведение собаки, быть осторожным, если вы видите проявления агрессии, недовольства, если питомец начинает вести себя странно. Собака должна знать свое место, особенно, если это представитель крупных пород, которые значительно сильнее человека, превосходят его физически. Место собаки должно располагаться у входа в дом или квартиру (естественно, это не относится к искусственно выведенным породам «подмышечных» собачек). Находясь в прихожей, собака олицетворяет собой стражу, а также усиливает потоки энергии, которая проникает в дом.

Кошка

О кошках сказано и написано много стихотворений, рассказов, картин, снято бесконечное число фильмов и видеороликов. Эти самостоятельные и таинственные существа становятся любимцами повсеместно. Когда слышишь от кого-то, что он

не любит кошек, это вызывает удивление и непонимание. Кошка — это своеобразный проводник энергии космоса.

Для поддержания себя в тонусе кошки нуждаются не только в положительной энергии, но в некоторой доле отрицательной. Они балансируют между несколькими мирами, между темнотой и светом. Кошка себе на уме, но при этом она всегда помогает человеку, который считает себя ее хозяином, хотя у кошек хозяев нет. Они оберегают дом от невидимых врагов, от плохой энергии, от злых людей. Если человеку грозит опасность, кошки стараются предупредить его об этом. Поверьте, что кошка, перебежавшая дорогу, — к несчастью, совершенно неверно. Перебегая дорогу прохожему, кошка тем самым спасает его от плохой энергии, которая предназначалась ему, ликвидирует возможный негатив.

Кошка определяет проблемы организма человека. Поэтому если вдруг кошка пришла и улеглась вам на грудь, лоб, ногу, не стоит ее прогонять. Поблагодарите ее, ведь она поглощает отрицательную энергию.

Дружите с кошкой, проводите время на одном с ней уровне — садитесь на пол или диван, так, чтобы зверек мог видеть вас, чтобы он ощущал, что вы равны и никто не доминирует.

Конечно, домашние питомцы бывают разными. Это не обязательно кошка или собака: кто-то предпочитает грызунов, кто-то — хорьков, другие же любят рептилий. Но есть общее, что объединяет домашних питомцев, с которыми у хозяев устанавливается контакт. При общении с ними

вы получаете заряд положительной энергии, в то время как из вас уходит отрицательная. Также положительный эффект может оказывать общение с дикими животными, но здесь необходима осторожность. Если же в зоопарке к вам тянется носом кто-то из животных, тихонько погладьте его, но не пытайтесь чмокнуть в нос или пролезть в клетку — такие случаи обычно заканчиваются печально. В конце концов, даже созерцание дикого зверька на некотором расстоянии способно принести радость и наполнить энергией ваш организм.

ТРАВНИК В МИНИАТЮРЕ

...как не хватает мне долгих бесед наших о литературе и философии тихими уютными вечефами на кухне, когда на столе догорала одинарная свеча, бросая отблески на бокалы с холодным вином, в воздухе витали ароматы мяты, крапивы, листьев черной смородины и мелиссы, веточки которых сущились под самым потолком, чтобы потом быть заваренными в чай.

Только что закипела вода в чайнике, и я заварила мяту с мелиссою, чтобы через несколько минут наконец-то выпить ароматный напиток, который принесет безмятежность и спокойный сон. Аромат трав разносится по всей комнате, навевая ощущение гармонии и уюта.

Травы не были куплены в лавке, они были выращены и собраны моей мамой, которая и заложила во мне интерес к различным травам, цветам, их

свойствам и влиянию на организм человека. Травы способны врачевать не только тело, но и душу, что зачастую бывает важнее. Без здоровой души не бывать и телу здоровым.

Сколько себя помню, на дачном чердаке всегда сушились небольшие венички из разных трав или цветов, которые затем раскладывали по хлопковым мешочкам и убирали в сухое место. Так же и на кухне: веточки мяты, цветы ромашки, омела на окне, красный перец в стручках, палочки кориццы — все это придает не только необычный колорит кухне, но и дарит ощущение уюта и тепла в доме.

Зайдя на такую кухню, понимаешь, что в доме есть женщина, настоящая женщина, с долей чего-то колдовского, хранительница домашнего очага, которая не растеряла тех знаний, что были накоплены ее предками. Бережно хранятся записи кулинарных рецептов, справочники, в которых описывается, когда и как использовать различные травы и специи, как восстановить силы с помощью отвара, как вернуть потраченную энергию или восстановить сексуальное желание с помощью специй, как омолодить организм и очистить его — на все-все вопросы найдутся ответы у природы, если уметь ее слушать и бережно относится к ее дарам.

Алоэ — растение, хорошо известное каждому с детства. Сложно найти дом, в котором его не было бы. Порезали ли вы палец, наступили на что-то, врос ноготь, обожглись — алоэ привязывали к больному месту, чтобы вытянуть гной. Алое известно именно своими заживляющими свойствами. Его лист разрезают надвое, вдоль и

прикладывают к ране. Сок алоэ принимают для повышения иммунитета, укрепления здоровья. Если подвесить высушенное алоэ над входной дверью, то оно изгонит зло.

Базилик возбуждает страсть, желание. Недаром его так любят итальянцы. Аромат базилика пробуждает в человеке сексуальную энергию. Его добавляют в блюда или едят отдельно, чтобы разжечь сексуальный аппетит.

Белена — ядовитое растение. С ней необходимо быть очень осторожным. В древние времена считалось, что жрицы, вдыхающие дым белены, брошенной в жаровни, обретали дар пророчества. Настой из белены способен усыпить человека, если же ее выпить слишком много, то это приведет к летальному исходу.

Валерьяна применяется для снятия боли и стресса, вызывает сонливость, успокаивает.

Вишневые листья. Заваренные в чае, обладают антисептическим, кровоостанавливающим и противовоспалительным действием.

Гвоздика — хороший антисептик. Пряность гвоздики кладут в различные блюда для придания им особого аромата и пикантного вкуса. Масло гвоздики возвращает силы после тяжелого дня, нервного перенапряжения, устраниет нервную дрожь, согревает. Гвоздика — очень сильный афродизиак.

Гибискус увеличивает энергию, улучшает настроение, снимает ощущение усталости, успокаивает нервы.

Дуб (кора и листья). Отвар коры помогает при поносах, при дизентерии, сильной менструации. Считается, что если человек наладит отношения

с дубом, то это дерево подарит ему энергию, силы, долголетие, здоровье, мудрость.

Дягиль (анжелика) в виде отвара из коры добавляется в ванну, чтобы укрепить здоровье человека. Считается, что дягиль притягивает счастье и любовь.

Жасмин. Жасминовый чай помогает развивать экстрасенсорные способности. Аромат масла жасмина укрепляет отношения между людьми, притягивает противоположный пол.

Женьшень известен издревле и считается лекарством от многих болезней, а также средством, которое способно продлить жизнь, сохранить молодость и дать энергию, увеличить жизненные силы.

Зверобой снимает депрессию, усталость, помогает устраниТЬ нервное состояние перед месячными.

Иланг-иланг притягивает удачу в любви, возбуждает сексуальное желание.

Имбирь часто используется в сексуальной магии, поскольку возбуждает желание, увеличивает либидо, улучшает потенцию. Чтобы увеличить энергетический потенциал, ешьте маринованный имбирь, заваривайте имбирный чай.

Карри употребляется как стимулятор мышления, а в сочетании с рыбой способствует плодородию.

Корица. Одна из любимых пряностей лакомок и тех, кто обожает кофе и горячий шоколад. Обладает способностью согревать, дарить ощущение уюта, расслаблять после тяжелого дня и в то же время давать силы и энергию.

Крапива хороша как кровоостанавливающее, противовоспалительное и поливитаминное средство. Улучшает процесс регенерации клеток в ор-

ганизме. Крапива обладает стимулирующим действием, укрепляет организм в целом.

Мелисса. Обладает успокаивающим эффектом, способна снимать напряжение и дарить ощущение покоя, улучшать сон, особенно в сочетании с мятой. Мелисса укрепляет организм и бодрит его.

Мята. Всем известны свойства мяты успокаивать и снимать стресс, напряжение, устранять негативное настроение, восстанавливать сон.

Омела. Помимо своих волшебных свойств, омела обладает тонизирующим, противосудорожным свойствами, а также усиливает потенцию. Из веточек омелы делают амулеты, которые способны сохранить любовь в семье, помочь женщине забеременеть и благополучно выносить ребенка. Омелу вешают в доме как оберег от колдовства, зла, болезней и невезения.

Перец чили. При употреблении порошка в ограниченных количествах в различных блюдах, напитках, он оказывает укрепляющее действие, согревает, способствует выработке эндорфинов.

Безусловно, различных специй, трав, приправ очень много и описать их все значит написать не одну книгу. В этой главе приведены самые основные «кухонные», которые легко можно купить в магазине или вырастить в саду, найти на даче, в лесу, те, которые часто использую я сама, за исключением белены. У каждого человека есть «свое» растение, которое более всего ему подходит «по характеру», является оберегом, талисманом, оздоравливает и наполняет организм энергией.

Нет универсальных таблиц или справочников, которые сказали бы с точностью, кому и

какое растение подходит, поскольку каждый человек уникален, даже если два человека родились в одной семье, под одним знаком зодиака, в одно и то же время. Поэтому один из способов понять, что «ваше» — пробовать, аккуратно, постепенно, по чуть-чуть, собирая информацию и дополняя ее своими знаниями и опытом. Таким образом можно составить свой личный домашний травник.

Правильно подобранные травы гармонизируют атмосферу в доме, притягивают положительную энергию, успех, благополучие, уют. И не стесняйтесь, если кто-то из гостей в шутку назовет вас ведьмой или колдуном, увидев на кухне подвешенные пучки трав, — вам сделали комплимент, а не попытались нанести оскорбление. Ведьма — от слова «ведать», «знать», а знания — это великая сила, без которой невозможно развитие человека, его становление, рост. Знания, мудрость и ощущения — вот три слова, три составляющие, необходимые для того, чтобы постоянно двигаться вперед и использовать с умом энергию, которая окружает нас. В природе есть все необходимое для полноценной и счастливой жизни.

ЧАСТЬ IV

ЖЕНЩИНА — ВЕДЬМА, ЖЕНЩИНА — ЖРИЦА

Мы смотрели в водную гладь, пытаясь найти ответы. Замирали от малейшего шороха, вздоха, дуновения ветра. Опускали свои белые руки в лунную дорожку, моля богов, лесных и водных духов подарить нам частичку своего волшебства. Подносили ладони ко рту, медленно вбирая в себя драгоценные капли, ощущая, как каждая из них совершает свой путь в темноте наших тел. Роняли хрусталики слез на щеки от счастья и трепета, чувствуя всеми струнками своей души, одетой кровью, плотью нашей, что в этот момент мы — частичка чего-то таинственного; маленькие жрицы нашей Богини-матери.

Очень немногие девочки рождаются женщинами по натуре своей, а не по физиологическим признакам. Потенциал, как правило, изначально заложен в каждой из нас природой. Но развивать его и раскрывать следует учиться всю жизнь. Первым учителем становится мама. И от того, каким учителем она была, от того, как проходили уроки в

детстве, во многом зависит превращение девочки в женщину.

Сегодня ночью эта глава была полностью переписана, от названия до последнего предложения в ней. Я бесконечно благодарна за вдохновение и за идею, которую они подали своим поведением, внешностью, манерой разговаривать, двигаться, смотреть и слушать, понимать и помогать, двум женщинам. Одну я знаю всю свою жизнь, она и есть та, кто мне ее подарил, — моя мама. Со второй я познакомилась три дня назад — с мамой одного из друзей, мы гостили у нее на даче.

Их отличие в том, что они — настоящие женщины, хранительницы домашнего очага: женственные, мудрые и красивые. Не той искусственно созданной красотой с помощью пластической хирургии, косметики и истязания своего тела. Их красота «умная» и, если можно так сказать, душевная, основанная на правильном восприятии себя и окружающего природного мира, с которым они гармонично связаны. Эта красота идет изнутри, отражаясь и на лице. Истинно красива женщина, прекрасная и душой, и телом, и умом. И самое главное — она остается частью природы, не теряя своей внутренней связи с истоками, с теми женщинами, которые были созданы изначально как хранительницы великой тайны жизни.

Примеры таких женщин древности можно увидеть в музеях на полотнах, в скульптурах, прочесть о них сочинения древних историков или поэтов. Обрести такую женщину считалось счастьем на всю жизнь: любимая, любовница, жена, друг, мать, богиня, жрица, ведьма, хрупкая и сильная одновременно, мудрая и опытная,

нежная и страстная — все эти ипостаси соединяются в одной настоящей женщине. Она не отрицает своей сущности, не пытается изменить ее, но следует ей и черпает силы из нее для постоянно-го развития.

Такие женщины аккумулируют энергию, используют ее с умом и постоянно пополняют, при этом одаривая ею тех людей, которых они любят, окружая их заботой и любовью, а в любви, как известно, заключена огромная сила. Рядом с такой женщиной все чувствуют себя уютно и спокойно, находя прибежище в ласковых объятиях и заботе. Но таких женщин остается все меньше, а современное поколение все больше отдаляется от самой сути женщины, женственности, от истоков.

В наше время выпускается большое количество литературы для женщин, а назначение такой литературы всегда одно и то же — сделать женщину любимой и счастливой, обеспеченной мужчиной и семьей. Поделюсь с вами теми неутешительными выводами, сделанными мною в процессе чтения подобной литературы и ее анализа.

Основная проблема современной женщины, неважно, жительницы мегаполиса или провинциального тихого городка — это непрестанно преследующая ее мысль, что стать счастливой она сможет только тогда, когда обретет мужчину своей мечты. Нет мужчины рядом — нет смысла жизни и желания что-либо делать для себя.

Милые, дорогие женщины, забудьте о том, что вы «должны» или «обязаны» быть красивыми, лучшими и самыми-самыми исключительно для кого-то! Самой желанной и лучшей

следует быть в первую очередь, впрочем, как и во вторую и в третью, для себя самой. Много слов сказано о том, что, не научившись любить себя и принимать такой, как есть, невозможно получить любовь окружающих людей. Все верно, но внесу небольшую поправку: следует не просто любить себя такой, какой создала вас природа — это будет показателем лени и пассивности. Необходимо постоянно развиваться, совершенствоваться, вкладывая силы, время, желание в свое тело и душу. Природа создает драгоценные минералы, но только после обработки они обретают тот блеск, чистоту и прозрачность, манящие и притягивающие к себе, порождая желание прикоснуться к прекрасному и загадочному.

Женщина и есть тот минерал, которому для того, чтобы вызывать восхищение окружающих, необходимы огранка, шлифовка и постоянный уход. Ведьмы, куртизанки, гейши, жрицы, гетеры пришли к такому выводу в давние времена и сделали для себя правилом всей жизни.

Вторая ошибка — желание во что бы то ни стало превратиться в непонятное существо под названием «стерва». Пособия, которые выпускаются каждый год, фильмы, в которых звучит все чаще заветное: «Да ты настоящая стерва!», журналы, превозносящие данный вид женщины, разговоры мужчин о «стервозных сучках» — все это создает ажиотаж вокруг той категории, в которую активно стремятся попасть некоторые женщины, плохо осознавая, кто же это такие и почему надо ими становиться.

Дорогие дамы, вы узнаете себя среди тех фанатично следующих за тенденциями «стервомоды»? Если да, то попытайтесь объяснить сами себе: зачем вы так стремитесь стать шаблоном, карикатурой, гротеском на женщину? Ради кого или чего?

Заглянув в словарь Даля или в википедию, можно обнаружить два весьма конкретных определения данному слову:

1. Стерва — сварливая, скандальная, нетерпимая женщина.
2. Стерва — ж. и стерво ср., труп околевшего животного, скота; падаль, мертвчина, дохлятина, упадь, дохлая, палая скотина (по словарю Даля).

Кем вы стремитесь стать: падалью или сварливой женщиной? Вспомните о том, что человек притягивает то, о чем он думает, мыслит, мечтает. И не обижайтесь на судьбу, не кляните Бога или богов за то, что в вашей жизни все идет наперекосяк с тех самых пор, как вы «вступили на тропу стервы».

Одна из основных задач этой главы, которую вы сейчас читаете, — попытаться подтолкнуть вас к тому, чтобы вы искали себя, создавали себя, исключительную и уникальную, но не шаблонную женщину. Разжечь те искры, которые есть в душе каждой из вас, пробудить древнейшую магию Матери-Богини, которая несла в себе и хаос, и гармонию, соединяя в своем образе три лика — Девушки, Женщины и Старухи — невинности и чистоты, сексуальности и плодородия, мудрости и жизненного опыта. Никогда не рано и не поздно стать женщиной, а не особью женского пола, и начать развивать в себе женское начало, женское естество.

И только тогда, когда вы почувствуете в себе Женщину, когда станете ею, рядом с вами окажется Мужчина, а не особь мужского пола.

Мы получаем то, что заслужили. И это относится ко всему, потому что в природе все взаимосвязано: энергия утекает от туда, где ее больше и где ее не используют грамотно и разумно, в то место, где ее не хватает и где в ней нуждаются.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Очень непросто в нашем мире, где всё и все впадают в зависимость от современных технологий, от современного «прогрессивного» восприятия — во многом мира искусственного, потому что человек больше удаляется от мира природного, оставаясь собой, тем, кем создала нас природа. Оставаясь верным себе и своим истокам, своему естеству, человек не может спокойно и гармонично существовать в искусственном мире, потому что все в нем будет казаться фальшивым, наносным, пустым, вытягивающим силы и жизненные соки. Поэтому необходимо сохранять природный мир, божественный мир в себе, в своей душе, в своем подсознании. Можно играть, можно надевать различные маски, создавать новую оболочку, модную и стильную, чтобы визуально влиться в картину XXI века. Но страшно, когда придуманная роль становится жизнью, когда человек — дитя природы — начинает верить в самообман, обманывая и близких людей. Когда человек кажется себе тем, кем он не является и кем он никогда не станет в реальности, он только тратит свое время и время других людей впустую, расходя жизнь и передавая своим детям такое же неверное восприятие, передавая им маски.

Самое сложное — быть человеком, не отделенным от природы, человеком с душой, с горячим бьющимся сердцем, человеком разумным, со всеми чувствами, эмоциями, переживаниями, слабостями, страхами, трудностями, умеющим любить, сочувствовать, понимать и жить в гармонии с окружающим миром, с собой и своими близкими. Только тогда, когда вы будете верны себе и станете помнить о том, кто вы есть, вы научитесь управлять тем, что дает вам мир, направлять потоки энергии, питаться ими. Мужчина, отрицающий себя, свою природу, становится в итоге бессмысленной куклой или гротеском. Женщина, пытающаяся изо всех сил стать мужчиной или вовсе существом без пола, превращается в уродца, каких выставляют в цирке, чтобы потешать публику.

Самый верный способ сохранить энергию и умножить ее, стать счастливой и гармоничной личностью — не терять своих корней, оставаться верным себе и постоянно работать над собой, совершенствоваться и развиваться духовно и физически.

И еще один важный момент, на котором хотелось бы заострить внимание: энергия — это не миф, не фантазия, это реальность, магическая, волшебная, но реальность. Научитесь принимать и воспринимать ее, и вам станет легче начать работать с ней, беречь, накапливать, любить, дарить важным для вас людям или вкладывать в правильные дела, поступки. Вопросы веры и любви немаловажны. А верить в волшебную живительную силу необходимо — от этого ее становится больше!

Издательство «Вектор»

Тел. (812) 401-67-47

Тел. отдела сбыта: (812) 401-67-60, 401-67-61
«Вектор-М»: Тел.: (495) 280-02-45, +7 (910) 480-20-82

Адрес для писем:
197022, СПб., а/я 6.
E-mail: dom@vektorlit.ru

ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ АВТОРОВ

Книга-почтой: 192029, СПб, а/я 25
тел: (812) 952-08-99, 715-36-66
E-mail: kniga-pochtoi@mail.ru

Эленика Лис
**ПРАКТИКА
ОСВОБОЖДЕНИЯ ЭНЕРГИИ**
Полный курс в 4 уроках

16+

Главный редактор М. В. Смирнова
Ведущий редактор Е. С. Зверева

*Присланные рукописи не возвращаются
и не рецензируются*

Подписано к печати 19.09.2013. Гарнитура «НьютонС»
Формат 84 × 108/32. Объем 5 печ. л. Печать офсетная.
Тираж 3500 экз. Заказ № 7080

Налоговая льгота —
общероссийский классификатор продукции
OK-005-93, том 2 — 953000

Отпечатано по технологии СтР

Отпечатано с готовых файлов заказчика
в ОАО «Первая Образцовая типография»,
филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ»
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14