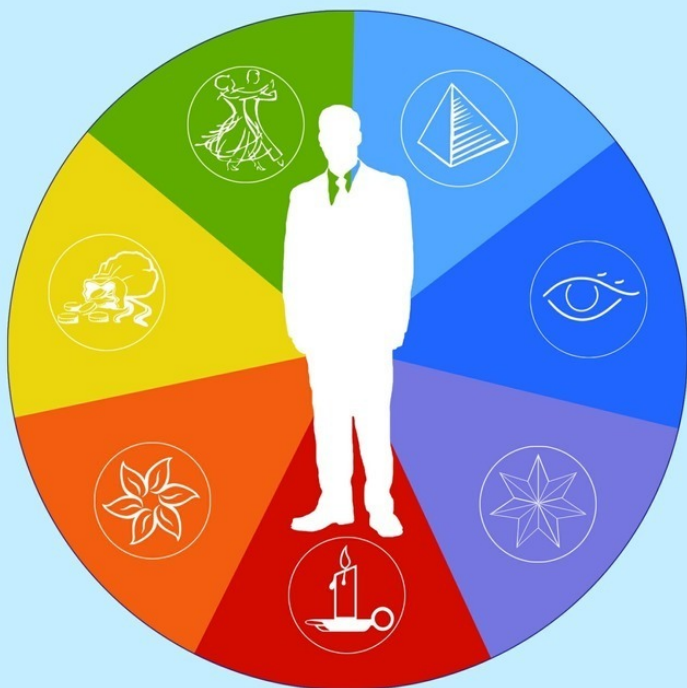




Сергей Медведев

# ИСКУССТВО БЫТЬ ЭНЕРГЕТИЧНЫМ



# **Сергей Медведев**

# **Искусство быть энергетичным**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=27349540](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27349540)*

*ISBN 9785448592614*

## **Аннотация**

Книга Сергея Медведева «Искусство быть энергетичным» предлагает вашему вниманию алгоритм, дающий великолепную возможность работать с собственной энергетикой, не имея специальной оккультной и эзотерической подготовки. Количество энергетики в нашем поле, прямо пропорционально количеству пробоин, «хвостов» и утечек в нём. И сколько бы не пытался человек набирать Личную Силу, без устранения обозначенных энергетических оттоков, он вряд ли добьётся результата в выбранном им направлении.

# Содержание

Введение	5
Глава 1. Для решения проблем нужна энергия	11
Что мешает нам двигаться вперёд	11
О нехватке свободного времени	18
Снятие энергетических привязок	22
Конец ознакомительного фрагмента.	30

# Искусство быть энергетичным

**Сергей Медведев**

*Когда тебе придется туго  
Найдешь и сто рублей, и друга.  
Себя найти куда трудней,  
Чем друга или сто рублей!*

*Корректор Ирина Трубина*

© Сергей Медведев, 2017

ISBN 978-5-4485-9261-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

*В благодарность моему Наставнику и Учителю  
Леониду Михайловичу Беленицкому*

Посещая эзотерические школы, занимаясь у серьезных Учителей и читая великолепные книги, приходишь к выводу, что все предлагаемые методики направлены на повышение энергетического потенциала человеческого организма. Они могут быть по-разному описаны, иметь оригинальные подходы и вести ученика по Пути развития, используя индивидуальные наработки.

Человек желает быть лучше и затрачивает на достижение этого кучу сил, времени и, конечно же, средств. Как водится, если есть спрос, то обязательно будет и предложение – для того, чтобы духовно расти, существует огромное количество направлений и методик. Множество путей ведет нас к собственному совершенству. Они имеют свои тупики и тоннели, капканы и подарки. Некоторые техники вообще водят нас по кругу. К сожалению, их предостаточно – и ложных, и истинных. В то же время, довольно тяжело приобретать Личную Силу, Опыт, Знания и Энергию, имея различные утечки и пробои в своей энергоструктуре.

*Энергия, которую пытается набирать человек, имеющий*

*энергетические оттоки и «дырки» в своем эфирном поле, не может долго оставаться в его теле.*

Никто ведь не отрицает, что наливать воду в решето абсолютно бесполезно, хотя многие «специалисты» иногда пытаются это делать.<sup>1</sup>

Энергетика любого человека зависит от его собственной безупречности.<sup>2</sup>

Если человеческая энергетическая оболочка содержит оттоки и «хвосты», то поднять ее на новый уровень, а тем более удерживать в подобающей форме, достаточно сложно и весьма проблематично. Когда осознаешь этот неоспоримый факт, то становится понятным отсутствие ощутимых практических результатов у многих людей, потративших на свое духовное развитие огромное количество сил и времени.

Пытаясь покорить новые вершины, человек не всегда учитывает свой «пробитый бензобак», и, как правило, не имеет никаких шансов добраться до желанной цели.

Однако если вовремя снизить на ощутимый процент разнообразные неконтролируемые энергопотери, то двигаться

---

<sup>1</sup> Слишком мало внимания уделяется формированию цельного, однородного, сбалансированного энергетического потенциала.

<sup>2</sup> Под последней понимается умение держать свое поле целым, упругим и светлым. И чем меньше этот показатель, тем больше пробоев в ауре данного человека. Обратная сторона безупречности может быть не совсем красиво названа дырявостью.

далее будет гораздо легче, намного проще и более эффективней.

Большинство духовных школ начинает обучение учеников с медитативно-физических тренировок, нужной теории или описания возможностей, до которых те смогут дорасти, если, конечно же, постараются. Им рассказывают, как правильно держать тело в пространстве, с какой частотой дышать, о чем думать, что пить и есть, какую литературу изучать. Предлагают список философских истин и много практической информации...

Впрочем, все это правильно.

Но слишком мало специалистов дает основы работы с энергетическими «хвостами».<sup>3</sup>

Как результат – человек начинает «пробуксовывать» при движении к заветной цели. Наличие огромного количества всевозможных «долгов» создает в его жизни большие проблемы.

В наше время модно иметь долги, и не только финансово-го плана.<sup>4</sup>

Существует масса различных способов сделаться должником, об этом может рассказать каждый. Человеку свойственно попадать в различные тупиковые ситуации, которые забирают у него кусочек свободы, индивидуальности и здоровья.

---

<sup>3</sup> Здесь под словом «хвост» следует понимать энергетический свищ – выход энергии наружу. Есть «дырка» и благодаря ей мы несём потери.

<sup>4</sup> Многие считают, что жить в кредит – это круто.

Так он становится зависимым от кого-то или чего-то. Человек начинает уставать, перенапрягается и постепенно забывает, что такое радость и беззаботность. А в какой-то момент, совсем запутавшись в своих проблемах, он уже не в состоянии найти выход. Попад в круговорот повторяющихся неприятностей, он способен лишь бегать по кругу.

Однако если он смог создать вокруг себя весь этот цирк, то никто кроме него самого не сможет решить все эти задачи и устранить возникшие проблемы.

Принимая эту аксиому, как руководство к действию, можно создать алгоритм решения стоящих перед нами задач и с его помощью попытаться двигаться дальше.

Суть данного алгоритма достаточно проста: нужно разбить поставленную задачу на мелкие части, фрагменты мозаики, и, находя решение для каждой из них в отдельности, двигаться к заданной цели.

Ни для кого не секрет, что готовое решение или эффективная тактика сами по себе ничего не стоят, если не поддерживаются запасом сил, энергетическим наполнением и желанием идти до конца.

В таком деле недостаточно иметь план военных действий, необходимо еще обладать войском: иначе как же вести наступление? А ведь именно оно является ключевой мотивацией при решении стоящих перед человеком задач.

Поэтому для начала нужно получить необходимое количество сил, накопить энергии и усилить свой внутренний по-



тенциал.

О том, как это сделать и что необходимо для того, чтобы найти в себе новые источники энергии, рассказывается в этой книжке.

Ее автор не является первооткрывателем в данной области и тем более создателем методик, приведенных ниже. Он лишь делает попытку упорядочить, обработать, адаптировать и осветить знания, полученные от своего Учителя Свами Матхары.

Понимая всю серьезность, емкость и небезопасность данных практик, автор несет полную ответственность за достоверность и правдивость изложенного материала, который опробовал на себе и практически отработал со многими учениками в различных городах бывшего СНГ.<sup>5</sup>

Нет нужды напоминать, что практика без теории мертва. Точно также и теория без применения не имеет никакого смысла. Поэтому хотелось бы, чтобы каждый, кто будет читать эти строки, постарался опробовать на себе хотя бы часть техник, о которых пойдет речь.

Сразу скажу, что информации, которая приводит в восторг, стимулирует ваше эго, здесь нет. В этой книге даны простые и понятные рекомендации, которые дарят энергию, силу и высокие состояния, основанные на энергии тонких миров.

---

<sup>5</sup> Украина, Россия, Казахстан – страны, в которых проводились занятия по данным темам.

Кроме методик и практических действий, вашему вниманию предлагаются различные медитации, их тексты и краткое пояснение. Они являются неотъемлемой частью этого метода и помогают набирать Личную Силу и приобретать уверенность в себе.

Эта книга адресована практикам, тем, кому надоел привычный круговорот событий, кто готов сделать первые шаги к изменению своей Судьбы. Помните, что никто не сможет решить ваши проблемы, кроме вас самих.

Как только человек начинает пытаться идти вперед, искать себя в новом амплуа или просто менять ежедневный режим, перед ним возникает масса трудностей и проблем. Он сталкивается с преградами, о существовании которых даже не подозревал. И понимает, что находится в той точке, где нужно сделать выбор. Жить как раньше он уже не хочет или не может,<sup>6</sup> а как избавиться от постоянно повторяющегося спектакля – пока не знает.

Дела, заботы, долги разного рода, переплетаясь в общем клубке, держат его мертвой хваткой. А когда человек не находит в себе силы что-либо изменить, то он теряет уверенность и сдается.

---

<sup>6</sup> Что такое революционная ситуация? Это когда нижние чакры не могут жить по-старому, а верхние – по-старому управлять.

# Глава 1. Для решения проблем нужна энергия

*Никто не может избавиться от проблем человека, главная проблема которого заключается в том, что он не хочет от них избавляться!*

*Ричард Бах*

## Что мешает нам двигаться вперед

У каждого человека есть свой энергетический запас, собственное эфирное поле и защитная энергетическая оболочка – аура. Об этом написано во всех книжках, и это ни для кого не является секретом. Количество энергии, которым мы обладаем, зависит от различных факторов. Это питание, сон, дыхание, физическая нагрузка, окружающая обстановка – некие общие причины, которые на всех влияют примерно одинаково. Чем лучше и калорийнее пища – тем больше энергии, чем здоровее и крепче сон – тем больше энергии.

Но проблема в том, что мы не только набираем энергию, а еще и постоянно ее тратим. Расходуем во время физической работы, умственной деятельности, общения с окружающими, где угодно и как угодно. В нашей энергоструктуре происходит постоянный круговорот: энергия приходит

к нам, восстанавливая наши силы, и уходит от нас, приводя к неприятным ощущениям, переутомлению и усталости.

*Если человек набирает больше энергии, чем растрчивает, он прекрасно себя чувствует и, как следствие, дольше живет.*

*Если же он не успевает восстанавливаться и наполняться энергией после физической нагрузки, то работает на износ.*

Все болезни и переутомления возникают от недостатка энергии в организме, который в свою очередь вызывается утомительным трудом, частыми скандалами, чрезмерными эмоциями, переживаниями, негативными качествами характера и т. д. Энергетическая система человека может быть не развитой на должном уровне или обладающей малой пропускной способностью. Чакры в этом случае не способны вмещать в себя необходимое количество энергии, и человек выглядит, как слабо накачанный мяч.<sup>7</sup>

*Большинство проблем, с которыми мы не можем справиться, возникает из-за нехватки энергии внутри нас.*

---

<sup>7</sup> Его аура будет похожа на дряблое, высохшее яблоко, имеющее складки, впадины, рубцы, пораженные участки и пониженную сопротивляемость к внешним воздействиям.

Чтобы двигаться вперед, человеку, кроме всевозможных тренингов и техник, нужно искать источники оттока своей энергетики, находить и устранять их.

Работа эта достаточно трудоемка, кропотлива и, наверное, даже несколько монотонна. Ее невозможно сделать одним махом, так как речь идет о самочувствии и здоровье. Тем не менее, проделав ее, человек способен изменить привычный ход своей жизни, оставив за порогом все то, что еще недавно не давало покоя.

Эффект предлагаемой здесь работы трудно переоценить, ведь устранив негативный выхлоп энергии из своего тела, человек становится более свободным и раскованным, меняется внешне, делаясь светлым и сияющим. Трансформируются его жизненные ценности, и как следствие – ближайшее окружение.

Но это случится позже. А сейчас нам нужно глубже вникнуть в суть вопроса, проработав необходимый теоретический минимум.

Хорошо, когда человек отдает себе отчет в том, куда уходит его сила, энергия и здоровье. Отлично, если время от времени он делает чистки, снимающие с него энергетическую грязь, ликвидирует долги, разгребает залежавшиеся дела, пересматривает ненужные вещи...

Подавляющее большинство людей, ведя активный образ

жизни, может даже не догадываться о своих «потерях», а если и знает, то, чаще всего, не придает этому особого значения. И не потому, что не имеет специального образования, времени или опыта (хотя и это может быть причиной). Обычно, настраиваясь на то, что впереди, человек упускает нечто, находящееся в далеком или недавнем прошлом. А там, как водится, имеются не только майские дни, где все играют и поют, но, к сожалению, и менее позитивные вещи.

Несмотря на то, что какие-то ситуации и дела остались где-то там, в прошлом, они все равно продолжают нас «кушать».<sup>8</sup>

Кроме перечисленных источников потери энергии, таких, как недоделанные дела, обещания и обиды, человек может иметь (и имеет) различные энергетические оттоки другого рода, уровня и качества.<sup>9</sup>

Образовывая в нашей ауре «дыры» различной величины и характера, такие источники приводят к не менее ощутимым потерям энергии, и как следствие – к потере здоровья, благополучия, удачи и достатка. Поэтому указанные энергетические утечки не так уж и безобидны, как может показаться на первый взгляд.

---

<sup>8</sup> Поскандалив когда-то с кем-то, мы можем по сей день отдавать энергию указанному событию. И чем больше в жизни было таких моментов, тем меньше энергии в нашем теле здесь и сейчас.

<sup>9</sup> Эти энергопотери принято называть «хвостами» или привязками.

*Чем больше у человека энергетических «хвостов», тем меньше у него энергии.*

Более наглядно данную ситуацию можно рассмотреть на примере старого доброго фильма «Гулливер в стране лилипутов». Проснувшись на берегу моря, куда он попал по воле случая, главный герой даже не мог поднять головы, не говоря уже о том, чтобы двинуться с места. Десятки или даже сотни тонких, на первый взгляд, ниточек приковали его к земле. Когда их много, то они очень крепко держат свою «жертву», несмотря на свою хрупкость и непрочность.

Примерно так же выглядит аура человека, имеющего множество «хвостов», которые постоянно удерживают его в одних и тех же повторяющихся проблемах. Многие об этом знают, некоторые чувствуют, и только единицы пытаются хоть что-то сделать.

*Тот, кто ставит перед собой цель что-либо изменить в своей жизни, должен подумать о том, эффективно ли он расходует собственную энергию.*

Куда и на что уходит его жизненная сила, есть ли «хвосты» и долги, пусть даже незначительные? Насколько сильно данный человек связан по рукам и ногам всевозможными энергетическими препонами? Что он может предпринять, чтобы от них избавиться, устранив отток энергии неизвестно куда?

А главное, готов ли он и хочет ли это делать вообще?

Если вы понимаете, что время для этого настало, то вам следует настроиться на долгую, тяжелую и кропотливую работу.

Но перед тем, как мы приступим, есть смысл усвоить немного теоретических знаний и вспомогательной информации.

Энергия, находящаяся в теле человека, может быть потрачена на что угодно – таких направлений бесчисленное множество. Тем не менее, из всего этого многообразия стоит выделить ряд факторов, которые являются общими для большинства людей.

Как только внутри нашего тела появляются какие-то энергетические излишки, так сразу же включаются механизмы или обстоятельства, вынуждающие нас отдать частичку личной силы на поддержание их жизнедеятельности.

Список этот до смешного прост, и ни у кого не вызывает, как правило, сильного удивления.

Здесь обозначены часто встречающиеся случаи, так или иначе имеющие некоторый негативный аспект. Понятное дело, что мы расходуем себя не только на это. Тратим энергию на хождение по магазинам, поднятие гирь, добывание денег, поглощение пищи и т. д. Однако все это – объективные причины, без которых никак не обойтись. Мы же говорим имен-



но о привязках – энергетических потерях, случающихся в теле человека без его ведома.<sup>10</sup>

*Больше всего энергии мы отдаем мелким «хвостикам», которые привыкли считать пустяками.*

Они же, в свою очередь, накапливаясь в организме в виде блоков или зажимов, превращаются в кандалы, которые, как известно, создают массу проблем. Все эти «пустяки» имеют свои причины и следствия и, по сути, базируются на одних и тех же мотивациях, которые ориентированы на черты характера данного человека.

Очевидно, что огромное количество энергии забирают различные болезни, а также страх, зависть, лень, обман, жадность и многое другое. Сюда можно отнести все негативные качества, имеющиеся у данной личности.

Материал, изложенный в данном пособии, выстроен таким образом, чтобы каждый желающий смог его применить. Все аспекты теории и практики основываются здесь на принципе «от простого – к сложному». Поэтому читателю будет удобнее отрабатывать приведенные техники именно в таком порядке.

---

<sup>10</sup> С другой стороны, привязка не возникает на пустом месте, и для ее появления человек должен постараться.

# О нехватке свободного времени

*Человек обладает только тем количеством времени,  
которое использует.*

Многие люди действительно хотят развиваться, получать новый эзотерический опыт и приобретать различные оккультные способности. Они всем сердцем мечтают об этом и с удовольствием читают замечательные книги.

Но темп современной жизни, накладываясь на специфические социальные условия, не дает возможности в полной мере отдалиться этому занятию – совершенствованию. У подавляющего большинства граждан на все это практически не остается свободного времени.<sup>11</sup>

Тем не менее, если правильно подойти к вопросу свободного времени, то оказывается, что найти его для занятий и собственного продвижения можно, и это способен сделать практически каждый.

*Много времени мы используем совершенно неправильно, упуская возможность увеличить свой потенциал.*

---

<sup>11</sup> Такой человек мотивирует свое не совсем удовлетворительное состояние тем, что ему совершенно некогда – дом, семья, заботы...

Научитесь заниматься собой не тогда, когда у вас есть свободное время, а между делом, используя «бросовые» минуты и даже часы.<sup>12</sup> Например, в очереди. Хотя сейчас, практически, очередей нет, встречаются места, где приходится долгое время чего-то ждать. Десять, двадцать, сорок минут. Почему бы в это время не позаниматься, например, самовнушением, не подышать энергией голубого неба...

Масса людей ходит на работу пешком, и, зачастую, такая прогулка не приносит им особого удовольствия. Маршрут настолько привычен и знаком, что, чаще всего, изматывает и забирает много сил. Если бы они знали, сколько энергии дает ритмическое дыхание! Например, на четыре шага человек делает вдох, затем на восемь шагов задерживает воздух в легких, и на те же четыре шага совершает выдох. После следует задержка (равная задержке на вдохе) и потом цикл повторяется. Конечно, нужно подобрать количество шагов и их частоту, но все равно после пятнадцати – двадцати минут такого дыхания, вы непременно почувствуете ощутимый прилив энергии.

Очень хорошо работать со звуком.

Человек, работающий за токарным станком или на циркулярке, может запросто направлять звук, который они издают, себе в позвоночник или, скажем, в орган, который нуждается в энергетической подкачке. Мысленно пропуская его

---

<sup>12</sup> Это временные периоды, которые не приносят явного видимого результата. Обычно они случаются в те моменты, когда нам некуда себя деть.

через центральный канал позвоночника (Сушумну) или любое другое место, можно чистить свое эфирное поле и повышать энергетику всего тела. То же самое относится к включенному пылесосу или кухонному комбайну.

Нас часто греет мысль о «работающем» третьем глазе, многие отдали бы за это кучу денег, но – увы. Пока у нас таких услуг не предлагают. А сколько подходящих моментов мы имеем для самостоятельного открытия виденья в домашнем хозяйстве! Например, если решимся почистить, порезать и пожарить картошку... с закрытыми глазами.

Ну и что, если получится не так вкусно, как всегда, зато появятся первые навыки видения с закрытыми глазами. А там, глядишь, и до третьего глаза недалеко. Сюда же можно отнести мытье посуды, уборку квартиры – все безопасные операции, которые мы не особенно любим выполнять.

Если пробовать гладить с закрытыми глазами, то данная процедура протекает весьма интересно и приносит дополнительные оккультные наработки. А когда есть возможность одному побыть дома, не имея в этот момент трудоемкой работы, то очень полезно провести с закрытыми глазами часть дня, если не весь.

Задержки дыхания, медитации, самовнушения, прокачки – все это можно выполнять где угодно и когда угодно, используя любую свободную минуту.

Тот **человек**, который ставит перед собой серьезные цели

**и задачи, должен каждый день делать то, чего раньше никогда не делал.**

Для этого ему придется крепко обдумывать предстоящий день, причем с вечера. Он должен писать на бумаге свои задачи и стараться их выполнить. По прошествии недели необходимо возвращаться к недоделанному и планировать эти недоработки на первые дни предстоящей недели, обращаясь к ним в первую очередь.

Таким образом, нужно формулировать планы на предстоящий день, неделю и месяц. Только так можно использовать данное нам время более эффективно. Ведь мы обладаем только тем временем, которое используем.

Все аргументы в пользу отсутствия свободного времени стоит подвергнуть подробному анализу и резкой критике. Время можно и нужно уплотнять. Необходимо искать минутки, которые стоит использовать более интересно и с пользой для собственного дела, здоровья, развития. Если же этого не делать, то свободное время не появится у нас никогда.

# Снятие энергетических привязок

*Никогда не плыви по течению...*

*Никогда не плыви против течения...*

*Плыви туда, куда тебе нужно!*

Чтобы приступить к решению данной задачи, нужно запастись терпением, четко осознавая всю сложность предстоящей работы, которая требует не только больших энергозатрат, но и приличного количества времени. Наскоком такую проблему не решить, поэтому двигаться в заданном направлении необходимо плавно и постепенно. Как утверждают бизнесмены, лучше медленно продвигаться вперед, чем сломя голову нестись к собственному краху.

Если говорить об объеме данной работы, вам может потребоваться несколько недель, а то и месяцев – все зависит от возраста, социального положения, здоровья, свободного времени и многого другого.

Но уверяю вас, эта работа, несмотря на свою трудоемкость, а иногда даже и монотонность, стоит того, чтобы за нее приняться. Обычно человек начинает «крутить» подобные практики, когда уже не видит выхода, когда припекло так, что хоть кричи. Но мы с вами не будем дожидаться подобных жизненных периодов, и начнем прямо сейчас.

После того, как человек ознакомился с теорией энергетических «хвостов», заметил в себе подобные оттоки и задумался о своих долгах, он наверняка захочет что-то с ними сделать.

Понятно, что если мы сами смогли заработать долги, то и отдавать их придется нам же. Здесь вряд ли помогут экстрасенсы и целители. Они, конечно, способны выйти на причину и, сняв ее, заштопать дырку в ауре, убрав при этом ваш «хвост». Но это ненадолго, и через некоторое время ситуация повторится вновь.

Мелкие «хвостики», разумеется, посбивать они могут. Однако они не в состоянии завершить наши дела, реализовать желания, и, тем более, почистить кармические нарушения. Если же и есть такие ребята, то суммы, которые они берут за свои услуги, имеют много нулей, а эффективность такой работы очень трудно оценить и проверить.

А вот мы с вами можем сделать это сами, если, конечно, захотим. И все, что для этого необходимо – желание и уверенность в себе.

## **Первый шаг**

С самого начала вы должны честно себе признать, что запас энергии, который вы имеете на данный момент времени, вас не совсем устраивает. Вам хотелось бы меньше уста-

вать, перенапрягаться и быстрее добиваться желаемых результатов. И для того, чтобы поднять собственный энергopotенциал, вы решаете начать работать со своими энергетическими оттоками и «хвостами». Следует осознать и почувствовать острую необходимость подобных практик.

Прежде всего, важно собрать о себе, любимом, некоторую информацию, которая впоследствии даст возможность двигаться в заданном направлении.

Для этого нужно взять большой лист бумаги и выписать туда все свои проблемы, имеющиеся на сегодняшний день. А также долги, желания, обиды, текущие дела – все, что по вашему мнению, мешает вам спокойно жить и работать. В этом же листе необходимо зафиксировать свои цели, мечты и планы.

Смысл в том, чтобы выяснить для себя все, что вы хотите в этой жизни, а также обозначить причины, мешающие к этому придти.

Если у вас не получается составить список сразу, нужно прибегнуть к мозговому штурму. Для этого везде, где бы вы ни находились, задавайте себе следующие вопросы: «Какие проблемы мешают мне жить, каковы мои долги, желания, обещания? На кого я держу обиду? Кто имеет обиды на меня? И вообще, что я хочу от жизни?»

Носите с собой маленькую записную книжечку, записывайте в нее все приходящие в голову мысли. Главное при



мозговом штурме – отсутствие критики. Не критикуйте ни одну идею, не отмахивайтесь ни от одной догадки. Писать нужно все подряд, даже самые абсурдные и невероятные вещи. Потом вы их проанализируете, а пока просто фиксируйте, не задумываясь об их смысле.

Таким образом, вы формируете информационный лист – «Список своих проблем».

Многие люди игнорируют это и совершают большую ошибку. Они мотивируют это тем, что и так все помнят, держат всю необходимую информацию в голове. На самом же деле они боятся или им просто лень изложить все на бумаге, они спешат перейти к следующему этапу, торопятся получить долгожданный результат.<sup>13</sup>

Но стоит заметить, что это – очень важный момент, который требует от практикующего детальной и основательной подготовки. Ведь никто не победит марафон, никогда в жизни не бегая «двадцатку». Поэтому нужно серьезно отнестись к своему информационному листику и потратить на него нужное количество времени.

*Когда мы сбрасываем на бумагу свои проблемы, она начинает «думать» вместо нас.*

Пусть теперь у нее голова болит от наших проблем, а мы

---

<sup>13</sup> А бояться потому, что это накладывает на человека дополнительную ответственность, с которой придется что-то делать.

тем временем можем посмотреть на этот список глазами стороннего наблюдателя, отрешившись от них и получив хорошую возможность взглянуть на все это сверху вниз.

Вам необходимо выгрузить из своей головы весь этот информационный слой, чтобы освободить место для свежих, неординарных мыслей.

Очень важно писать все подряд, не пропуская никакой мелочи, от чистки погреба до замены крана в ванной. Все, что вам необходимо сделать, прочувствовать или пережить, должно найти отражение в вашем сочинении. И чтобы не переписывать его по несколько раз с одного листка на другой, лучше сразу взять ватманский лист или бумагу большого формата. Желательно писать карандашом, чтобы можно было вносить исправления или что-то стирать.<sup>14</sup>

## **Второй шаг**

Затем записи нужно скомпоновать и обработать таким образом, чтобы весь материал был представлен в виде столбиков или колонок. Если вам не хочется все переписывать, то каждую строчку можно просто выделить цветными маркерами.

В отдельные колонки вы записываете «хвосты» разного содержания и свойства. Для этого нужно разделить их на категории – отдельно выписываете материальные долги, отдельно – духовные, эмоциональные и т. д. Также в специаль-

---

<sup>14</sup> При наличии компьютера потребность в бумаге отпадает совсем.

ный столбик необходимо занести все свои желания, недоделанные дела, невыполненные обещания. Составить список запланированных покупок.

Нужно сделать так, чтобы весь круг ваших забот и проблем был изложен в виде аккуратно составленных колонок. Конечно, хорошо, чтобы этот лист имел нормальный вид, чтобы с ним приятно было работать.

Проблемы, выписанные в столбик, должны располагаться в порядке возрастания. Скажем, если это колонка финансовых долгов, то сначала вы фиксируете того, кому должны рубль, а потом вносите более крупные «неприятности». То же самое – в списке покупок: сначала пишете желанную вещь за три рубля, а уже потом за восемь, десять и т. д.

Все эти колонки и столбики должны нести полную информацию о вас на текущий момент. И если бы кто-то другой взглянул на этот манускрипт, он узнал бы все подробности, от которых у вас голова идет кругом. А именно: над чем вы сейчас работаете, что хотите купить, сколько месяцев не платите за квартиру, кто имеет на вас зуб и на кого вы обижаетесь сами.

Желательно, чтобы никто не знал об этом листе, его не нужно показывать людям. А если кто-нибудь случайно наткнулся бы на этот файл в вашем компьютере, то ничего бы толком не понял. Поэтому писать нужно, сокращая и зашифровывая – зачем демонстрировать кому-то свои слабые ме-

ста.<sup>15</sup> Хорошо, если они не захотят этим воспользоваться, но ведь бывают разные варианты.

*Чтобы сохранить энергию, отпущенную на реализацию данного дела, необходимо держать свои цели и планы при себе.*

Если же вы начнете с кем-то делиться, то энергия, которая была отпущена на реализацию этих идей, уйдет неизвестно куда. Был такой отличный фильм «Иван Васильевич меняет профессию».<sup>16</sup>

Когда вы классифицировали все свои проблемы, и полная картина ясна – второй важный шаг в данной работе сделан.

### ***Шавасана***

Усталость, как следствие физической нагрузки, имеет свойство накапливаться в теле человека. Начинает она с мышц, а заканчивает костями и мозгом. Поэтому каждый должен уделять своему отдыху столько же внимания и времени, сколько он отдает работе. В наш напряженный век это практически невозможно. Значит, нужны какие-то техники,

---

<sup>15</sup> Особенно это касается ваших коллег по работе, которые по тем или иным причинам могут не ровно дышать в вашу сторону.

<sup>16</sup> Там одна барышня, оккупировав телефонную будку, взхлеб рассказывает своим подружкам, что уезжает в Гагры, и не с кем-нибудь, а с самим Якиным. Что получилось в итоге? Поэтому мы говорим ей: «Дуреха, собралась ехать – поезжай молча. Съездишь, а вот уже потом и рассказывай...»

позволяющие делать это с максимальной пользой, в минимальный срок. Причем они должны быть просты, понятны и доступны каждому.

Такой техникой можно с уверенностью назвать Шавасану, йоговскую позу полного расслабления. Многие практикующие, выполняя ее, входят в состояние такого расслабления, что не слышат ничего вокруг. Наверное, поэтому это упражнение еще называют «мертвой позой».<sup>17</sup>

Шавасана выполняется лежа на твердом полу и желательно без подушки: необходимо лечь на спину и занять приятную позу, раскинув ноги и руки, последние положить ладонями вверх. В упражнении три этапа. Не стоит переходить к следующему, не освоив предыдущего.

---

<sup>17</sup> Поза мертвеца.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.