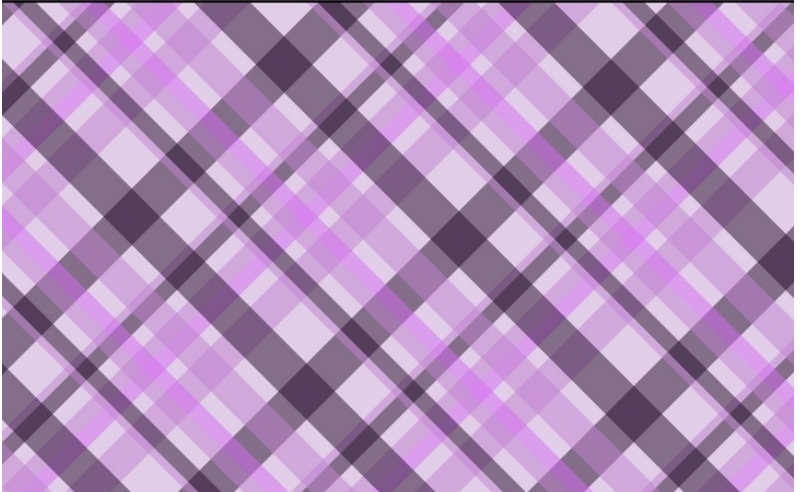


Юлия Болгова

---

*Эмоции. Энергии.  
Управление  
энергетическими  
потоками*

---



**Юлия Болгова**  
**Эмоции. Энергии. Управление**  
**энергетическими потоками**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=39145064](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39145064)  
ISBN 9785449367839*

**Аннотация**

Управлять эмоциями и чувствами человек учится на протяжении всей жизни. В этой книге вы познакомитесь с оригинальными приемами и эффективными способами управления энергетическими потоками.

# Содержание

Энергетические потоки внутри и вокруг нас	5
1.Существование потоков	5
2.Как использовать негативный поток во благо?	9
3.Как входить в поток активного движения и вовремя останавливаться в нем?	15
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**Эмоции. Энергии.  
Управление  
энергетическими потоками**

**Юлия Болгова**

© Юлия Болгова, 2018

ISBN 978-5-4493-6783-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# **Энергетические потоки внутри и вокруг нас**

## **1.Существование потоков**

О том, как достигать цель или получать желаемое, пишут многие авторы в своих книгах. Как правильно поставить задачу, определить сроки ее исполнения, наметить варианты действий, найти эффективные способы и средства, получить результат? Все хотят знать ответы на эти вопросы.

Бывают случаи, когда человек не может определить нужное действие. Или совершаемые шаги не дают желаемого результата. Упорный человек будет продолжать свои действия. Однажды ситуация ослабнет под его напором и дело сдвинется на шаг вперед.

Не упорный человек оставит задачу нерешенной. Отойдет в сторону, переключится на другую тему, пойдет по пути наименьшего сопротивления.

Выбор, конечно, за каждым из нас. Что предпринять: продолжать действовать или сделать шаг в сторону.

Всем известно, что цели достигают люди, твердые в сво-

ем решении ее достичь. И вот тут многие допускают ошибку. Большинство людей полагают, что для достижения цели надо быть очень упорным человеком, непреклонным, негибким, волевым. И если таких качеств недостаточно у человека, успешно справляющегося с задачами, то со стороны наблюдателей может закрасться сомнение. Успеху счастливого человека либо не поверят, либо сошлется на случайность. А некоторые посчитают, что какой-то помощник, покровитель, родственник или очень близкий влиятельный человек помог человеку достичь того, что другие не смогли.

Внешняя помощь действительно существует. Она существует для тех людей, которые умеют чувствовать течения жизни, входить в потоки, использовать их силу и инерцию для получения своих результатов.

Потоки есть везде и всегда. Перегруженные современной техникой, мы все реже и реже прислушиваемся к своим ощущениям, пользуемся чужими подсказками и советами и, тем самым, нарушаем связь с потоками.

Чувствовать куда пойти, в какое время, как долго оставаться в том месте, где оказался, подобрать правильный ритм, темп, скорость движения и верный род занятий в сложившихся обстоятельствах – и есть умение пребывать в потоке ситуации, быть в ладу с потоком и инвестировать его ресурсы в свой род занятий или деятельности.

Для того, чтобы чувствовать поток, идущий навстречу или случайно оказавшись в нем, нужно, прежде всего, отключиться от своих внутренних вибраций. Какую бы энергию не излучали собственные потоки, от нее надо на время отойти. Тогда можно ощутить вибрации другого потока. Для этого следует сначала затихнуть, а потом прислушаться к энергии внешнего потока. Действие подобно тому, как вы нюхаете цветок. Вы прислушиваетесь к запаху, отключая на время внимание от других запахов. Или стараетесь услышать какой-то важный для вас разговор, происходящий вдалеке от вас. Вы затихаете, останавливая, тем самым, звуковые вибрации внутри вас и настраиваетесь на другие вибрации, идущие от внешних звуков. И слышите их.

Итак, первый шаг в общении с потоком – это постараться «услышать» его, почувствовать параметры его движения, словить его волну, ощутить его течение.

Чтобы войти в поток, нужно со настроиться с его вибрациями. Ритмы потока, идущие от ситуации, человека, места очень легко «читаются», когда вы начинаете синхронно вибрировать с потоком. Как будто вы танцуете вместе один танец или поете согласованно одну песню.

Вам могут не прийтись по душе ритмы потока. Они могут быть слишком сильны или медлительны для вас, резки, с неожиданными подъемами, поворотами и падениями. Или,

наоборот, затягивать в движении, застаиваться в своем течении. Надо принять на время поток, в котором вы оказались. Не вечно же вы в нем будете кувыркаться или стоять. Принять его правила движения и следовать по его дорогам без возражений. И тогда вы найдете много полезного для себя в его течении. Раз существует поток, значит в нем есть жизнь со всеми последующими ей преимуществами. И эти преимущества очень важно обнаружить, чтобы потом ими воспользоваться себе во благо.

## **2. Как использовать негативный поток во благо?**

Поток – это всегда жизнь, движение. Сила и скорость потока зависят от его характера. Когда мы, люди, испытываем чувства гнева, ярости и другие стремительные энергии, то мы находимся в потоке этих энергий. Мы вошли в поток. И теперь чувствуем его характер, эмоцию.

Причины входа абсолютно разные у всех – от эмоционального состояния (например, негодования по поводу того, что все идет не так, как хотелось) до простого физического напряжения (даже от переедания на ночь).

Поток негативных эмоций очень сильный, подвижность и скорость его велика. Он воздействует на тело человека своей резкостью, неожиданностью, скоростью. И человек неосознанно стремится освободиться от его влияния.

Сознание человека начинает искать объект для сброса принятой энергии, – виновного в ее появлении. Сознание включает тело в стремительную активность. Человек начинает метаться, бегать, двигаться в разных направлениях в поисках места для сброса энергии. Часто нас обвиняют или мы обвиняем кого -то в несуществующих поступках, наносим боль другому человеку. На самом деле – это всего лишь давление негативного потока, несущего в себе свою энергию.

Любым потоком можно управлять. Способам управления можно научиться. Это действительно реально.

Почему многие люди сбрасывают свои негативные чувства на других? – Потому что у них нет важного дела, нет срочной задачи, которую нужно быстрее исполнять, чем они ее решают.

У каждого из нас есть большое количество дел, которым бы нам следовало заняться, – от бытовых, необходимых до желаемых. Но в большинстве случаев мы их откладываем на более благоприятный день, который так и не наступает. Бытовые дела не являются столь важными, чтобы включаться в них немедленно. Для воплощения своих творческих идей сознание ищет особые моменты вдохновения, которые появляются при определенных обстоятельствах. Так вот, чтобы любые дела двигались и задачи решались, нужно использовать любые потоки, в которых мы оказались.

Человек всегда берется за то дело, которое требует более срочного решения, автоматически отодвигая менее важные задачи на задний план.

Что конкретно следует делать, чтобы направить негативный поток в русло исполнения своих планов?

Прежде всего, необходимо иметь постоянную задачу, выполнение которой важно ежедневно. И чем больше таких задач, тем лучше. Например, вы создаете какой-то продукт своими руками и мыслями (шьете, вяжете, строите, клеите, лепите, печете пирожки и так далее). Ваш доход зависит от количества вашей продукции, представленной на рынке. И качества, конечно, тоже. У вас есть ежедневная норма. Выполнив ее, вы успокаиваетесь, отодвигаете работу в сторону и занимаетесь другими, более интересными для вас делами. Даже если вы любите свою деятельность и готовы заниматься ей часами, то всегда в вашем деле найдется то, на что у вас не хватает времени или что-то, что вы считаете не очень важным, мелким, то дело, которое можно выполнить в более поздний срок.

Дела и задачи должны иметь для вас важность, значимость, необходимость. Иначе вы их делать не будете.

Как только вы оказались в стремительно движущемся потоке, включились в его ритм и скорость, то не следует искать причины его возникновения, объекта, породившего данный поток и вовлекшего вас в него. Это первое.

Выбросить энергию движения потока нужно в исполнение своей цели. И тем самым, сдвинуть свою цель на два-три шага вперед. Или придать ей ускорение. Это второе.

В этом моменте не следует путать такие понятия, как скорость движения потока от его эмоциональной составляющей. У гнева, ярости, ненависти огромная скорость. Нужно отделить эмоции от скорости их движения. И взять для исполнения своих целей лишь скорость. А сами эмоции оставить в стороне, отцепиться от них. Это третье.

Как это сделать? Как научиться разделять вибрации движения потока и эмоции потока? – Через перенос внимания!

Если ваше внимание приковано к эмоциям, то внутри вас навязчиво крутятся мысли «как так можно!», «какое хамство!», «я им покажу!». «ненавижу!», «убил бы всех!». Нужно отцепиться от мыслей немедленно и начать наблюдать, как внутри вас появилась скорость. И эта скорость подхватывает ваше тело и несет его вперед.

Вот тут на помощь вам придут ваши цели и задачи. Направьте ваше тело на их выполнение. Забудьте про все негативные чувства, которые, как вспышки молнии рождались в вашем сознании и хотели надолго поселиться там. Просто о них не думайте. Вспомните о своих медленно текущих делах, застывших в покое или застрявших в трясине задачах. И вместе со скоростью потока, в котором вы оказались, отправьте свое тело на их решение. Это четвертое.

Будьте в скорости потока, выполняя все необходимые для

решения своей задачи действия, столько времени, сколько будет существовать внутри вас этот поток. На его темпе, на его стремительном движении можно переделать кучу дел. Вы можете достаточно долго питаться энергией потока и двигаться на крыльях его волны к намеченным маякам. Время вашего пребывания там зависит от того, как долго вы сможете удерживать свое внимание на ритме, темпе, скорости движения потока. Если ваша цель коротка по времени ее исполнения, то выполнив все необходимые действия, вы сойдете с потока и потеряете его энергию. Поэтому важно иметь много задач и дел, чтобы, выполнив одну из них, сразу же перескочить на другую, не потеряв инерцию движения. Это пятое.

Главное, что надо помнить в работе с потоками, что нельзя терять их энергию движения! Иначе вы выходите из потока. Нельзя сбрасывать энергию вместе с эмоциями потока. Выбросив чувства на кого-то, вы воздействуете на этот объект, теряете и скорость движения вместе с эмоцией и выскакиваете из потока.

Уметь использовать поток для себя – это воспользоваться его энергией движения, оставив негативные чувства в стороне. Можете же вы съесть булочку и не дотронуться до крема, если он вам не нравится (слишком жирный, например). Вы отделяете одно от другого и берете только то, что вам подходит. Как вы это делаете? – Через перенос внимания на то,

что вам нужно. Действуйте точно так же и с негативными потоками. Берите его скорость и оставляйте его чувства.

В благостных, созидательных потоках энергия течет медленно, скорости почти нет. Но есть чувства. И тогда можно и нужно воспользоваться чувствами потока, чтобы напитать свое тело и сознание полезными для них витаминами счастья. И крем в булочке бывает вкусным. Тогда мы с удовольствием съедаем крем, оставляя жесткое или сухое тесто в стороне. Мы умеем отделять плохое от хорошего, нужное от бесполезного. Просто нужно помнить об этой способности и пользоваться ей себе во благо.

### **3. Как входить в поток активного движения и вовремя останавливаться в нем?**

В стремительно движущиеся потоки не всегда и не всем удается входить. А именно скорость движения – залог быстрого исполнения мечты. Нет ярости, – нет и ее вихрей. Нет злобы, – нет и ее нацеленности. Нет ненависти, – нет и ее холодной негиблемости. Нет целенаправленного и постоянного движения.

В потоки можно входить через движение тела. Почему спортсмены энергичны и подвижны? – Они находятся в постоянном потоке движения для достижения намеченной цели.

Для входа в скоростной поток ходьба и приседания не помогут. Здесь нужен бег, бег на лыжах, езда на велосипеде, плавание, гребля на лодке. Когда вы включаете в скоростное движение свое тело, вы вырабатываете инерцию движения потока. Бег трусцой – скорость медленная. Бег без установленной дистанции – выработка кратковременной, небольшой скорости. Прогулочная езда на велосипеде подобна пешей прогулке. Катание на коньках по кругу, езда на велоси-

педe по одним и тем же парковым дорожкам, плавание в бассейне взад и вперед, хождение кругами по лесопарку тоже не подходят.

Для получения энергии стремительной, целенаправленной, в достаточном количестве для решения своей задачи, необходимо движение быстрое, длительное по времени и расстоянию, с определенным пунктом назначения. Если вы идете пешком куда-то, то вы должны обязательно дойти до обозначенного вами места. И двигаться активно. Точно так же и на велосипеде, лыжах, коньках, на лодке с веслами, с рюкзаком и палками. Место старта и финиша обязательно определите. При каждом новом дне движения увеличивайте немного расстояние и темп передвижения. Тогда ваше сознание будет давать команду на выработку количество энергии, которое необходимо для осуществления поставленной задачи.

Когда определены расстояния, намечена скорость, то пора приступать и к движению.

И тут многих людей подстерегает большая ловушка. Они начинают думать, что не справятся с задачей. Не дойдут, не доплывут, не доедут. А на большую скорость у них нет сил, возраст велик, тело имеет излишний вес, ноги болят, дыхания не хватает и прочее. Или думают о том, сколько еще времени им необходимо, чтобы добраться до пункта назначения.

В чем их ошибка? – Во внимании! Оно направлено на разные моменты, которые могут затормозить поток движения или остановить его.

Что надо сделать? – Направить внимание на скорость своего передвижения. Если вы идете пешком, то сконцентрируйтесь на приятном для вас темпе движения. Чувствуйте радость выбранной вами скорости и ритма. Тоже самое делайте во время бега, езды на лыжах и велосипеде, передвижения на лодке. Выбирайте комфортную, но активную для вас скорость движения, направляйте внимание на скорость, двигайтесь и радуйтесь выбранной скорости, удерживайте радостное внимание на скорости. Все! Вы в потоке выбранной вами скорости движения. Будьте в потоке до момента достижения цели. Не спускайте внимание с самого движения. Можно останавливаться на некоторое время, чтобы немного передохнуть физически, но не выходите из потока. Не смещайте внимание на физическую усталость или расстояние, которое еще требуется преодолеть. Держите внимание на ритмах самого движения. Телу нужно немного времени, чтобы расслабиться, отдохнуть и вновь продолжить движение. А вот соскочить с волны самого движения гораздо быстрее, если уведете свое внимание в сторону.

Несколько дней подобных тренировок, и вы будете ощущать внутри себя активность и желание что-то делать. Чем

быстрее вы двигались во время занятий, чем длиннее был путь, тем энергии выработалось больше. Теперь вы можете перенести свою внутреннюю энергию на выполнение своих задач. И когда будете исполнять свои мечты, не забывайте держать внимание на скорости, ритме, темпе потока, созданного вами самостоятельно при физической активности.

Если все-таки вы выполнили все свои дела, которые долго оставались не тронутыми, а внутри вас все еще живет скорость движения потока и вам хочется ее куда – либо применить, а целей и задач не находится, то «выключите» скорость.

# 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.