

Анна Королевич



ЭНЕРГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

Счастье быть собой

Анна Королевич
Энергия для жизни.
Счастье быть собой

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39438137
ISBN 9785449385246*

Аннотация

За 18 лет работы с биоэнергетикой я встречала много чудесных людей, кого-то учила я, у кого-то училась, и каждый из них нес свою крупинку знания, а целой картины никто не видел. И я решила написать книгу, описать жизни и энергию так, как я понимаю на данный момент. Так что, если вы хотите узнать о Мире, энергии и себе чуть больше, чем сегодня, читайте первую книгу трилогии «Энергия для жизни. Счастье быть собой».

Содержание

Почему надо читать эту книгу? Предисловие от Яны Уайт	5
Введение	10
Глава 1. Откуда мы берем и где теряем энергию?	21
Где мы теряем энергию?	22
Неиссякаемый источник энергии	36
Хаос и порядок	43
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Энергия для жизни Счастье быть собой

Анна Королевич

© Анна Королевич, 2018

ISBN 978-5-4493-8524-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Почему надо читать эту книгу?

Предисловие от Яны Уайт

Почему надо читать эту книгу?

Расскажу как я, как профессиональный сторителлер, две истории.

История первая.

Рассказала знакомая. У нее размер ноги нестандартный. Очень маленький, почти детский.

Покупка обуви всегда превращается в приключение. Но это сейчас. Раньше было мучением. Ибо как только продавцы узнавали, что легкой продажи не будет, а придется побегать, начинался цирк.

– Ой, нет у нас такого размера!

– Спросите в магазине напротив!

– У нас компьютер с данными склада сломался!

– Нет у нас свободных продавцов, чтобы искать по складу!

Девочка вздыхала и покорно шла домой в стареньких сапожках. Ибо покупать обувь по интернету... сами понимаете.

А потом все изменилось.

Она приходила в магазин и Плач Ярославны превращался в односторонний диалог.

- Ой, у нас нет такого размера!
- А вы проверьте склад.
- Спросите в магазине напротив!
- Я лучше у вас на диванчике подожду.
- У нас компьютер с данными склада сломался!
- А вы ручками проверьте.
- Нет у нас свободных продавцов!
- Хорошо, я подожду, пока вы освободитесь.

И с тех пор эта девочка щеголяет в новых сапожках.

Это миф, что продажи наше все. Люди не хотят продавать. Они хотят продавать так, чтобы люди покупали, но их не надо было обслуживать. Любая нестандартная ситуация, и вас спихивают подальше, если шеф не видит конечно же. Но здесь речь не об этом.

Здесь речь об эмоциях.

Что такое эмоции. Человеческие или животные.

У животных преимущественно нет эмоций. Они начинают шипеть, орать, лаять или гавкать только тогда, когда хотят защитить свою безопасность или территорию.

Да, люди делают тоже самое.

Они орут тогда на вас, когда хотят получить от вас ту реакцию, которая им нужна.

Дети капризничают, чтобы привлечь внимание или испытать терпение родителей.

Продавцы обуви эмоционируют на вас, если для них вы представляетесь трудным клиентом.

И так далее и тому подобное.

То есть ВАМИ МАНИПУЛИРУЮТ.

Что вы делаете в такой ситуации?

Или съезживаетесь и уползаете от очага раздражения, или ошетиливаетесь и вступаете в перепалку.

А секрет очень прост – надо просто держать себя в руках, ИГНОРИРОВАТЬ ЧУЖИЕ ЭМОЦИИ, и просто и последовательно гнуть свою линию. И тогда новые сапожки, или любой другой результат, вам обеспечены.

И это – самое трудное: как держать себя в руках?

Как сдержат котел эмоций, который бушует в вашей грудной клетке? Как быть стойком, Рэмбо-боксером и Шварцнеггером-Терминатором в одном флаконе?

Очень просто-непросто.

Если объяснить очень просто, то надо просто (тавтология!) познать самого себя.

Если объяснять непросто, то надо просто (анти-тавтология!) обмениваться энергиями с условным «противником».

Вы отдаете ему свою энергию, ту негативную, которую получили в результате его поведения, и забираете у него свою. Обмен.

Одновременно точно осознавая свою позицию и конеч-

ную цель общения.

История вторая.

Получаю сегодня имейл от квартиросъемщицы – когда вернешь мои деньги? Месяц назад мы с ней договорились, что она закажет инженера, чтобы починить посудомойку, пришлет мне по имейлу квитанцию и я ей возвращу деньги. С тех пор – тишина. Ну, думаю, посудомойка выздоровела сама. А сегодня такой имейл. Эмоциональный.

Отписываюсь, сразу же, что, мол, не получала я от тебя ничегошеньки.

В ответ послание на грани хамства, что, мол «перестань играть со мной в игрушки, ты просто не хочешь платить денежку»!

Я – скоприон, рожденный в темную хэллоуинскую ночь. Темперамент у меня присутствует такой, что когда во мне включается, как у терминатора, красный свет в глазах, люди автоматом прячутся под плинтус.

Но теперь я вхожу в медитацию по методике Анны Королевич, обмениваюсь энергиями с обидчицей, касаткина челюсть исчезает и превращаюсь обратно в пушистого зайчика.

Пишу, вежливый имейл – проверь свою почту, куда ты послала свои сообщения. Год назад ты мне уже упорно слала важные имейлы в никуда. Инцидент исчерпан. Она идет копать в своих имейлах, чтобы переслать на нужный мне адрес.

А вот раньше пришлось бы, как той девочке, идти домой в потрепанных старых сапожках. То есть успокаиваться несколько дней. Или я бы сгоряча наговорила бы квартиросъемщице глупостей, за которые было бы стыдно. Это ведь не ее вина, что она в имейлах не разобралась и нахамила сгоряча? Ну, бывает. Жизнь идет дальше.

Вот и я, займусь своими делами.

Книга Анны Королевич «Энергия для жизни» – это оптимальное пособие для людей, которые желают перестать быть жертвами обстоятельств, манипуляции и... просто жертвами.

Каждый человек – творец своей судьбы.

У нас есть **ВЫБОР**.

Нам только надо узнать, кто и что же мы такое.

В этой книге вы найдете все эти ответы.

Желаю приятного чтения!

Яна Уайт, коуч, траблшутер, писатель

https://ridero.ru/author/uait_yana_wo0/

Введение

Каждому человеку хочется иметь достаточно энергии для того, чтобы проживать каждый день в радости и счастье, чтобы получать удовлетворение от жизни, чтобы наслаждаться результатами своей работы.

Но, на сегодняшний день, ситуация такова, что нам просто не хватает сил. Со статистикой не поспоришь: недавно я провела опрос среди своих подписчиков, и предложила им ответить на вопрос «Как вы считаете, какие 3 основные причины того, что вы до сих пор не достигли своих целей» В опросе приняло участие больше 100 человек, и вот 5 самых популярных ответов:

- У меня нет сил.

«Я так устаю на работе и дома, что нет сил заняться собой». «Устаю не так физически, как морально. Постоянно одно и то же, ничего вроде бы не делаю сложного, а сил нет.»

«Я просыпаюсь уже уставшей, мне кажется, я даже во сне работаю...»

- Нет времени.

«У меня totally нет времени на себя: дети, муж, родители, все требуют моего внимания. У меня порой такое впечатление, что я живу в режиме выживания»

чатление, что они сами ничего не могут».

«Мне очень сложно отказать людям. Мои подруги, коллеги и начальство на работе, все на меня рассчитывают и я вынуждена им помогать, а на себя времени уже нет.»

- Я боюсь

«Я боюсь, что у меня ничего не выйдет, сколько раз я пробовала что то изменить в жизни, но у меня ничего не получилось.»

«Я боюсь осуждения – мои родители никогда не примут мой выбор, а я не хочу с ними ругаться...»

- Мои близкие меня не поддерживают.

«Несмотря на то, что я их поддерживаю, они в меня не верят, обесценивают все мои начинания.» «Я боюсь остаться одна – если мое окружение от меня отвернется.»

- Я отношусь к себе критично.

«Я все время критикую себя, в голове непрерывно проигрываются сценарии, где я неправа и могла бы поступить иначе.»

«Когда я хочу что то сделать для себя, у меня сразу же в голове звучит фраза родителей, что это эгоизм и нужно думать о других в первую очередь.»

Кажется, что все это разные причины, но это всё недобор

энергии. У каждого из нас есть очень мощное «Я». Мы сами внутри себя знаем, чего мы можем достичь и чего мы достойны, но низкая самооценка, обиды на близких, переживания и социальные установки не дают нам раскрыть себя.

Когда мы начинаем действовать под влиянием установок. родителей, мужа, начальства, общества, мы чувствуем хроническую усталость, пропадает желание что-то менять.

Мы каждый день автоматически выполняем набор совершенно одинаковых действий, руководствуясь при этом глубоким «надо». Медленно, постепенно теряя «вкус к жизни» и радость.

А что, если я вам скажу, что можно вернуть свою энергию себе и использовать ее на благо своей жизни? Вернуть энергию, потраченную на обиды, травмирующие ситуации, неудачные проекты. Вернуть ощущение гармонии и уместности всего происходящего в жизни. Остановить хаотические мысли о прошлом и будущем и просто наслаждаться моментом сейчас, прекрасным днем и хорошим настроением.

Я Анна Королевич, биоэнергетик, лайфкоуч.

Я помогаю людям найти баланс в своей жизни. Баланс между семьей, работой и личностным ростом. Моя авторская методика является симбиозом восточных практик, практик целительства и коучинга.

Ко мне обращаются люди, в кризисных ситуациях, когда привычные методы уже испробованы и не принесли желаемого результата. Мои клиенты уже пробовали отдыхать, ходить на тренинги, меняли профессию, мужа и психоаналитика. А вопрос «что делать?» остался.

Что делать, когда все рушится в жизни: отношения разваливаются, любимый муж лежит на диване, в бизнесе нет желаемого результата и наступает «выгорание», дети не слушаются, родители не понимают и обесценивают все достижения...

Предлагаю начать с себя!

Эта книга поможет вам вернуть баланс в свою жизнь, раскрыть свое истинное Я.

Когда человек начинает жить своей жизнью, он понимает, что все управляется лично им, что все, что он имеет, является результатом его выбора, и, если не нравится результат, можно просто выбрать другой путь.

Это восхитительное чувство – быть центром своего Мира, быть в потоке жизни, когда твои желания исполняются, запутанные отношения становятся доверительными, и каждое утро ты просыпаешься полным сил и вдохновения.

И тогда в жизни начинают происходить волшебные пре-

образования: открываются возможности по работе, в отношениях, открываются возможности личностного роста.

Я могу рассказать примеры своих клиентов которые за пару дней, изменив себя, свое отношение к жизни, изменили свою жизнь к лучшему.

Резюме моей клиентки, которое длительное время висело без ответа на сайте вакансий, получило четыре отклика за несколько дней, хотя в резюме не было изменено ни одной строчки. Девушка нашла работу себе по душе с высоким окладом и стабильным контрактом.

У других так же быстро, за несколько дней, менялись все обстоятельства семейной жизни.

Моя клиентка думала, что мать ненавидит ее. И думала она так 35 лет, пока мы с ней не поработали. И она поняла свою мать, поняла что она таким образом, критикой и придирками, выражает свою заботу и любовь. Когда она встретила свою мать, она смогла ее обнять и сказать: мама, благодарю тебя за все что ты для меня сделала! Это был такой трогательный момент когда человек вдруг понял, что он не маленький ребенок, что он равный партнер и, что мать такая, как есть, и слава Богу.

Когда ко мне обратилась дама с вопросом «что делать

с мужем, который целыми днями играет в компьютерную игру и меня не слышит», мы обнаружили, что он является ее истинной парой и через 2 дня нашей работы, он выключил комп и вернулся в семью. Ему не было сказано ни слова! Она работала над собой, а результат получили оба. На сегодня прошло уже три года, они живут душа в душу.

За 18 лет, жизнь моих клиентов радикально изменилась. Я дружу со своими клиентами и вижу динамику. И уже трое моих клиентов направили ко мне своих детей. Сначала я работала с родителями, а потом пришла дочь с текстом: у меня есть парень, я хочу, чтобы у нас сразу были такие отношения, как у родителей, после вашей работы, а не такие кошмарные, как были 20 предыдущих лет! И у нее получилось, с моей помощью, создать очень гармоничную пару.

Что изменилось в жизни моих клиентов, после нашей работы? До встречи со мной они ставили не свои цели, это было «чтобы доказать им...», «чтобы они меня любили», «чтобы быть хорошей для них...». При чем, «они» – это и родители, и конкретные люди, и социум в целом. Теперь мои клиенты сами решают кем, когда и зачем быть. Нет обид, нет ожиданий, есть навыки коммуникации и привычка быть счастливым, быть в гармонии с собой, с людьми и с Миром.

Эта книга, написанная на основе моего личного и клиент-

ского опыта, раскрывает секрет. Секрет, который знают все, но мало кто им пользуется.

Мы можем управлять Миром, только через себя!

Узнать себя, научиться управлять своими мыслями и эмоциями, освободить свое внимание от обид и переживаний – все это шаги к обретению спокойствия и счастья. Пока мы ждем от других поддержки, понимания, любви, ждем, что кто-то нас сделает счастливыми, мы зависим от людей, нуждаемся в них. Это состояние нужды ведет к постоянному стрессу, желанию выслужиться, заслужить все то, что нам нужно.

А что, если состояние нужды – это просто знак? Знак того, что нам не хватает этого чувства внутри, знак того, что мы можем раскрыть в себе недостающие качества, погребенные под прошлыми неудачами и обидами. Качества, которые перекрыты сегодня для нас из-за воспитания и давления социума.

Когда мы поймем, что все, что с нами происходит – результат наших действий и бездействий, результат наших мыслей и целей, возникает чувство полета, чувство уместности происходящего. Мы перестаем сопротивляться жизни и чувствуем поддержку в реализации наших планов, синхронность с другими людьми и событиями.

Когда человек приходит ко мне на консультацию, я задаю ему три вопроса.

Что привело вас на консультацию? И здесь раскрывается социальный план. По ответам видно, что ожидает от человека социум: быть богатым, быть замужней, быть успешным. Эта проблема не наша, но мы ее принимаем на себя под давлением общественного мнения.

Второй вопрос: чего хотите вы сами? Это зона желаний, часто она скрывает главный мотив: чтобы меня любили. Быть принятым в обществе, стать «нормальным», доказать другим, что ты ценный человек, что ты можешь чего-то достичь. Это проблема принятия себя, внутренний блок, который говорит нам, что счастье условно, и если ты будешь таким, как в мечтах, то получишь всеобщее признание.

И третий вопрос: за что вы готовы работать? Вопрос о мотивации внутренней. И здесь уже идет ответ из глубины души. Кто-то хочет работать для людей, сделать их жизнь лучше. Другой просто получает кайф от того, что видит результаты своей работы и видит, как меняется мир. Третьему хочется лучше обеспечить себя и сделать свою жизнь, жизнь своих близких безопасной. Какой бы мотив ни выбрал человек, это то, что лежит в его миссии, это то, за что он будет работать и то, ради чего сможет измениться.

Очень часто все три ответа не совпадают и это выдает

внутренний конфликт.

Расскажу пример: девушка пришла на консультацию, потому, что ее направила ко мне начальница. Начальница считает, что ее проблема в том, что она не делает продаж. Она сама считает, что ее проблема в том, что у нее нет мужа. А работать она будет за то, чтобы чувствовать себя в безопасности.

Она говорит, что хочет замуж, а на самом деле она очень боится, что ей не удастся справиться самой, и хочет иметь защиту и финансовые результаты.

Когда мы с ней проработали внутренние блоки, она нашла хорошую работу, почувствовала себя уверенной в завтрашнем дне, и вопросы истерического замужества отпали сами собой. Когда она стала спокойной и уверенной в себе, что привлекает мужчин, появилась возможность создать семью не из нужды, а по взаимной симпатии. И сейчас она встречается с парнем, который ей нравится и, возможно, все идет к замужеству.

Когда ко мне приходит женщина, и говорит что она не знает, счастлива ли она с мужем, и какой-то он не такой, не лучше ли им разойтись, за этим вопросом скрываются совершенно другие вещи, за этим вопросом скрывается страх и неуверенность в том, какая же она из себя женщина, хороша ли она, хороша ли она для своего мужа и для жизни

в целом. И здесь запрос – найти себя, понять свою ценность.

На вопрос, почему она пришла, ответ: проблемы с мужем. Чего она хочет для себя – стать спокойной и уверенной в своем браке. И за что она будет работать: чтобы научиться ценить и любить себя!

Когда мы смогли понять ее мотивы, она изменилась: стала больше прислушиваться к себе, своим желаниям. Перестала «пилить» мужа и решила, что она живет свою жизнь для себя, а не для него, а муж, если хочет быть с ней измениться, а если нет, так нет. Когда супруг понял, что она меняется – похорошела, нашла новых друзей, занимается собой, тоже стал меняться, чтобы ей соответствовать. И эта история закончилась хорошо: они снова вместе, а не просто соседи по квартире.

Когда мы начинаем разбирать ситуацию и искать пути достижения поставленной цели, подтягивается все: подтягивается и здоровье, приходит денежный успех, приходит харизма, человек начинает транслировать в мир позитивную энергию, человек начинает транслировать счастье и успех. И этого становится в его жизни гораздо больше. У человека становится все больше энергии для того, чтобы быть счастливым, чувствовать себя хорошо в своем теле, в своей жизни, со своим окружением.

Итак, как будет построена наша книга?

Сначала мы будем возвращать свою энергию, мы проработаем себя на уровне тела, мы проработаем себя на уровне энергии, на уровне эмоций и на уровне рода и взаимоотношений с семьей. С помощью осознания ситуации, и с помощью практик, мы сможем вернуть энергию, вложенную в тот процесс, в котором мы эту энергию потеряли.

В следующем шаге мы будем настраиваться на наше счастливое будущее, ставить цели и достигать их, благодаря своей собранной энергии. И благодаря тому, что мы перестанем сопротивляться Миру и себе, для достижения цели понадобится меньше времени и сил, а нужные обстоятельства и ресурсы будут поддерживать нас на пути.

Приятного и полезного вам прочтения!

Глава 1. Откуда мы берем и где теряем энергию?

В принципе, для жизни достаточно энергии, которую мы каждый день получаем от еды, от сна, от отдыха, эту энергию приносит нам физическая нагрузка, эту энергию приносит нам приятное общение. И мы знаем, когда мы полны сил: после отпуска, после хорошего отдыха, после встречи с друзьями, после какого-нибудь тренинга с мотивирующим оратором. Нас просто распирает энергия, нам хочется что-то делать, нам хочется жить, нам хочется летать. И куда-то же эта энергия девается буквально через день после того, как мы вошли в нашу рутинную работу. Куда-то эта энергия девается каждый день, и постоянный недосып, и постоянная хроническая усталость становятся нашими спутниками.

Так где мы набираем энергию и как мы теряем ее в течение каждого дня?

Где мы теряем энергию?

Если принять, что у каждого человека есть 100% энергии, из чего часть энергии связана с выполнением ежедневных процессов, поддержанием активности, то у нас к вечеру должно оставаться еще много энергии на встречи с друзьями, хобби и развлечения. Однако это не так, и чаще всего уже к концу рабочего дня мы чувствуем себя уставшими и говорим «у меня нет сил».

Это связано с тем, что наш мозг постоянно работает в режиме перегрузки, психическая усталость чувствуется и на физическом уровне. И здесь дело не только и не столько в нашей многозадачности и в количестве информации, которая обрушивается на нас в течение дня, сколько в том, что мы не контролируем свои мысли и эмоции, не умеет остановить внутренний монолог. И все эти мысли и чувства истощают наши силы, мешая нам эффективно выполнять свою работу, мешая нам проводить время интересно и активно.

Огромная часть нашей энергии в течение дня уходит на сопротивление. Мы сопротивляемся непрерывно, мы сопротивляемся нашей жизни, нам не нравится, как все это происходит, нам не нравятся люди, погода, работа, нам не нравится то, что мы делаем. Нам не нравится делать рутинные дела, нам не нравится делать зарядку. Каждый день,

ломаю себя, мы перекрываем часть энергии и в результате мы закрываем поток. Часть энергии идет на борьбу с собой, на борьбу с обстоятельствами, на борьбу со своим партнером, на борьбу со своей работой и со своей страной.

Также большое количество энергии у нас уходит на внутренние монологи, когда мы оперируем не фактами, а эмоциями. В каждом событии дня одна часть (это будет 10%, у кого-то может быть 30%) – это факты. Это то, что произошло в реале, это реальность. Это: солнце встало, пришел поезд, начало работы. Это всё факты, с ними нельзя спорить, их нельзя никоим образом изменить, они уже произошли, произошли сегодня, и это небольшая часть из того, о чем мы думаем. Остальная часть – это наши эмоции. Наши эмоции нас переполняют, мы, относительно факта, можем испытывать совершенно противоречивые чувства.

Сегодня нам нравится, что солнце встало в 6 часов, мы встаем вместе с ним, мы рады и счастливы. Завтра нам не нравится, что солнце встало в 6 часов, потому что мы легли в 5.50 и уже опять это солнце светит, птички поют, нам свет мешает. Каждый день другое отношение: мы ждем рассвет, мы проклинаям рассвет. И, если в течении дня нас факт рассвета не очень долго беспокоит, то отношения с людьми нас просто исчерпывают.

Человек нам что-то сказал, мы не переспросили, что он

имел в виду. Мы начинаем трактовать его слова. Мы не переспросили, зачем ты это сказал, что ты хотел этим сказать, что ты имел в виду в данном утверждении. Нет, мы придумываем кучу смыслов, каждый факт мы начинаем наполнять собственным смыслом, и наши смыслы разрастаются. Мы привязываем к сегодняшней ситуации все ситуации, существующие до сегодняшнего дня.

Это касается также наших эмоциональных реакций. Они запускаются один раз, и могут продолжаться буквально годами.

Мы можем годами обижаться на наших родителей, сейчас даже психологи работают со взрослыми людьми, чтобы помочь справиться с травмой детства, очень популярная тема. Почему-то все дети обижены на своих родителей. В этой книге будет целая глава, посвященная именно проблемам родителей и детей. Как преодолеть травму детства, не прибегая к психологам и специальной помощи, перестать обижаться на родителей. Конечно всегда существуют какие-то клинические ситуации, когда без помощи вам не обойтись, но общее понимание я вам дам.

Огромная часть энергии нашей уходит на наши эмоции, которые не связаны с фактическими событиями. Когда человек нам что-то сказал, то наша эмоциональная реакция длится до 3 минут, это так называемое состояние аффекта, ес-

ли я вам сейчас расскажу анекдот, вы будете смеяться пару секунд, если вы ударите ногу, вы будете злиться, возможно, ругаться, и тоже пару секунд, Все, дальше ваш сознательный выбор: после этого вы осознанно к данному сегодняшнему факту начинаете подтягивать похожие истории из своего прошлого.

Допустим, вас обсчитали в магазине сегодня, вы разозлились, когда это обнаружили. Сегодняшний факт, он не стоит одного рубля, но к этому факту вы подтянули все истории из своего прошлого: почему всегда, почему всегда со мной такие вещи происходят, почему всегда я невнимательна, почему я, почему всегда меня обижают, почему со мной не считаются, неужели на мне написано, что меня так легко обмануть! Да, и меня все всегда обманывали с первого класса, и мой бывший супруг меня обманывал, и все меня обманывают, наверное, причина во мне.

Стоп!

В это время вы потеряли всю свою энергию! Вы измотали себя, любая автоагрессия, любая агрессия, направленная на себя, это убийство себя. Вы просто целенаправленно ежедневно добиваете себя. Выставляете свою жизнь в неприглядном свете, вы перекрываете себе все перспективы, надежды на будущее тем, что вы туда не смотрите.

Как устроено наше зрение? Если лошадь идет в шорах, то она видит только дорогу, только дорогу впереди себя. Ей управляет человек, который сидит на козлах, он управляет лошастью, поворачивая ее голову так, что лошадь видит только дорогу, а боковое зрение ее перекрыто такими пластинками – шорами. И лошадь идет по дороге, она не знает, что справа открывается вид, что слева яблоня, что где-то там речка, птички и все прекрасно в мире. К чему эта аналогия? То же самое происходит и с нами.

Мы выбираем в течении дня, на что нам смотреть. Если вы идете в состоянии самокопания, если вы идете в состоянии недовольства собой и своей жизнью, а вам жизнь показывает всю палитру жизни, все факты, все истории, то вы выбираете только то, что тождественно вам. Каждый день вам становится все хуже, каждый день становится неприглядней, каждый день вы подтверждаете для себя свой внутренний настрой. Вы из всего многообразия сегодняшних событий выбрали те, которые легли в ваше ограниченное мировосприятие.

То же самое, если вы сегодня выбрали счастье, вы начинаете искать этому подтверждение, И солнце вам светит лучше и люди вам улыбаются, и происходят волшебные события.

Я вам расскажу, как мои клиенты за одну консультацию, перейдя на другое видение проблемы, разрешили свои

огромные проблемы и проблемы других людей.

Одна из моих клиенток воспринимала организацию, в которой работает, как врага и давящую структуру. Когда мы проработали с ней этот вопрос, она совершенно легко и красиво на следующий день нашла возможность разрешить ситуацию, и на службе у нее все стало совершенно прекрасно.

Когда мы каждый день выбираем свое мировоззрение, мы выбираем то, куда мы идем, мы выбираем на что мы смотрим, чего нам надо еще больше в жизни. Как говорится, у Вселенной всегда есть только один ответ на любой вопрос, на твой вопрос Вселенная отвечает «да». Хотите быть счастливы? Хорошо. И каждый день вам будет приносить все больше счастья. Хотите быть обиженными? Хорошо. И каждый день будет вам приносить все больше обид.

Самое главное на данном этапе, сегодня когда вы читаете книгу, поймите, ничего не бывает случайно, если вы обратили внимание на эту книгу, на эту тему и т. д., значит ваша жизнь требует пересмотра, значит прямо сегодня вы можете открыть путь радости, прямо сегодня вы можете найти вызов, вызов в своей жизни, который будет вам по плечу, который принесет вам огромную энергию, который принесет вам стимул для каждого дня, который принесет вам стимул, чтобы быть счастливым и наполненным энергией.

Так у меня произошел буквально на днях замечательный случай. Мы пообщались с дамой, которая является английским адвокатом. Она должна была выступать в Англии в суде. Поскольку в Англии суд имеет систему, построенную на прецедентах, если она выигрывает суд, то автоматически решение по ее вопросу становится прецедентом и вписано в историю судопроизводства Англии.

И вот, когда мы разговаривали с ней, я спросила: как вы представляете себе суд Англии, персонализируйте его. Она сказала: я его представляю как «обезьяну с гранатой», никогда не знаю, куда его вынесет, каждый судебный процесс для меня – это совершенно невероятные переживания с совершенно неизвестным решением.

И мы проработали этот вопрос, наполнили энергией, она увидела реальное состояние дел. Она увидела суд изнутри как огромный храм, храм справедливости.

Когда она вошла в гармонию с этим судом, когда она вошла в гармонию со своей жизнью и с собой, она поняла что в ее власти изменить ситуацию. Она регулярно выступает в суде, хотя уже много раз зарекалась не брать новых дел, для нее это очень сложная энергозатратная работа, но каждый раз она идет в этот суд, потому что только этот суд, только эта организация является для нее достойным соперником. Только с этой организацией она становится лучше, она становится более осознанной, принимает более четкие ре-

шения, и благодаря ее действиям законодательство Англии и соответственно жизнь людей становится лучше. Это вызов по плечу.

В результате нашей работы, она выиграла суд и создала сразу два прецедента: во-первых в первый раз суд признал правоту клиента в разбирательстве между частным лицом и банком, и во-вторых судья отказал адвокатам банка в апелляции. И это было справедливое решение, которое пойдет как на пользу клиентам банков, так и на пользу судебной системы в целом.

Ну, а моя клиентка теперь уверена, что восстанавливать справедливость – это ее призвание.

Для того, чтобы двигаться по жизни энергично, стоит выбирать масштабную цель. Выберите цель такую, которая будет вас стимулировать вставать каждый день, работать, которая поведет вас через жизнь.

Если сегодня вы не имеете масштабных целей, вы видите свою цель на день, на два, это уже хорошо, так шаг за шагом вам удастся увидеть горизонт. Сегодня у вас цель выжить, завтра у вас цель построить империю. Гораздо хуже не иметь цели и жить как придется, удовлетворяя чужие желания.

Когда человек стоит на своем пути и движется к своей цели, Вселенная начинает его поддерживать. Вселенная ему выносит нужные обстоятельства, нужные ресурсы, нужных людей, нужных помощников

Как определить свою цель, понять чем наша уникальность, что мы строим, что мы несем в мир?

Для начала мы строим предположение: мне нравится вот это делать, мне это приносит результаты, людям это приносит результаты, в целом через меня мир улучшается каким-то образом. Вы делаете предположение и начинаете двигаться в заданном направлении. И по ответу Мира вы понимаете, туда идете или нет. Если появляются препятствия на вашем пути, если Вселенная говорит «нет», значит вы не совсем точно сформулировали свою миссию. Нужно скорректировать свое предположение и двигаться дальше.

И следующая порция энергии у нас теряется в неопределенности выбора. Если у вас нет четкого мнения, нужно ли вам это в данный момент, если каждый день возникает тот же вопрос: нужна ли мне эта работа, стоит ли строить с этим человеком отношения, как я к себе отношусь, то вы постоянно теряете энергию, и может возникать чувство, что вы бежите, как «белка в колесе».

Если вы каждый день не выбираете своего супруга, вы однажды можете проснуться, с чужим человеком в одной постели. Если вы каждый день не выбираете свою работу, вы можете просто потерять эту работу, она оттолкнет вас при ближайшем сокращении. Если вы не выбираете страну, в которой вы живете, тогда эта страна начинает вас отталкивать,

государство создает вам какие-то препоны в решениях ваших дел, или проблемы.

Сделайте свой выбор постоянным, доверяйте себе и Богу. И тогда ваша жизнь развернется в череду понятных событий, то, что происходит с вами станет контролируемым процессом, ведущим вас к цели.

Наша энергия, которую мы вкладываем в подтверждение своего выбора, минимальна, но приносит огромную пользу. Если мы любим нашу страну, и наша страна отвечает нам тем же, то нам комфортна жизнь, законодательство поворачивается к нам нужной стороной, и находятся прекрасные возможности для роста и развития своего бизнеса.

Если мы каждый день выбираем своего любимого человека, наши отношения с каждым годом крепнут, наши отношения развиваются и помогают нам раскрыть себя, помогают через десять, через двадцать лет быть счастливыми вместе и видеть вместе будущее.

Если мы каждый день выбираем свою работу, свой бизнес или хобби, подходим к процессу творчески, создаем новые рабочие места для людей, улучшаем мир, то нас просто наполняет энергия от этого процесса. Мир поддерживает наши начинания, к нам приходят возможности, люди и деньги, чтобы мы могли развиваться. Мы набираем энергию, подтверждая выбор.

Также неправильное вложение энергии – это когда вы вкладываете свою энергию в дело, которое заведомо не может принести результатов, или в человека, который не заслуживает вашего участия.

И тут не надо путать с благотворительностью, если вы вкладываете в человека, которому всю жизнь помогаете, и не надеетесь на ответную помощь и благодарность, это вклад позитивный. Он приносит вам дивиденды: вы чувствуете себя хорошо, как человек, исполнивший свою миссию, и неважно, вас поблагодарили или нет, вы уверены что делаете правильные вещи. За такие вещи нам приходит энергетическая благодарность не конкретно от этого человека, а просто от мира. Приходит помощь, приходит поддержка в наших делах и в наших нуждах, если мы помогаем нуждающимся.

И в то же время, когда мы вкладываем свою энергию в заведомо неправильные отношения, когда мы вкладываем в человека, а он обесценивает нашу помощь, это то, что мы называем энергетическими вампиризмом. Мы бесконечно вкладываем, человек все время ноет, но мы продолжаем вкладывать, потому что нам его жалко. Вот это вампирический канал. Мы можем вернуть себе эту энергию.

Если вы вложились в неправильную работу. Допустим, вы поднимали фирму, потратили на это десять лет, фирма

обанкротилась, и на сегодня вы чувствуете выгорание, разочарование, вам просто уже не хочется жить и не хочется творить бизнес. Это было неправильное вложение энергии с одной стороны, с другой стороны мы можем эту энергию вернуть и превратить этот горький опыт просто в опыт! Скажите себе: я там был, я десять лет строил бизнес, я сделал такие плюсы, такие минусы, и на сегодня у меня есть опыт, если сейчас я решу строить другой бизнес или консультировать другого человека, я ему помогу своим опытом.

Даже если мы потеряли море энергии и сегодня у нас нет сил, то всё можно исправить. Можно вернуть свою энергию, которую мы потратили до сегодняшнего дня нерационально.

Эту энергию можно представить как депозит, некоторые депозиты приносят вам деньги. Вы положили свой депозит в банк, вы получаете от него проценты и каждый день вас это радует. Эта та энергия, которую вы вложили правильно, вы вложили ее в благое дело, каждый день вам нравится то, что вы получаете. Вы получаете деньги или признание, вы получаете поддержку, и всегда результат лежит в зоне нашего удовлетворения, вам хочется делать еще больше таких дел.

Если неправильно вложили энергию, как мы это почувствуем? Мы это почувствуем по тому, что наша энергия уходит безвозвратно. Представьте, что вы сложили деньги куда-то, допустим в трехлитровые стеклянные банки и закопали на огороде, потому что вы не доверяете банкам. Вы за-

копали деньги в огороде, спрятали на чердаке, и эти деньги не приносят вам ни дивидендов, ничего. Более того, большую часть из них вы считаете утерянными безвозвратно.

Мы можем вернуть энергию, вложенную в тот процесс, где нам кажется мы эту энергию потеряли. Мы можем вернуть энергию которую мы вложили в весь негатив нашей жизни с помощью осознанности. Через понимание причин поведения ваших близких, через понимание собственных желаний и мотивов мы принимаем сегодняшнее положение, принимаем себя и свою жизнь. Мы отпускаем прошлое, принимая только свой опыт.

Все эмоции, обиды и переживания могут быть трансформированы в опыт. Вместо того, чтобы бесконечно обижаться на человека, продолжая с ним общаться, можно сделать выводы и наладить правильную коммуникацию, или же отказаться от общения.

Чтобы побороть рутину и чувство того, что мы не управляем своей жизнью, нужно отделять факты от эмоций и в каждом своем действии видеть свой мотив.

Когда, в течение дня, вам приходится заниматься чужими поручениями – остановитесь и подумайте, «что я получу для себя в результате». И это может быть любая цель от «я получу спокойствие» – когда вам легче сделать, чем объяснить, почему вам этого делать не стоит. До «я получу деньги и новый опыт» – если вас просят заняться работой сверх-

урочно. И, после выполнения задания, обязательно сделайте вывод – насколько это действие было для вас полезно и, что можно улучшить в следующий раз.

Стоит начать изучать себя – свои мысли, реакции и действия, чтобы вернуть себе контроль над своей жизнью, своей энергией. Тогда, вы перестанете терять энергию, перестанете «вестись» на чужие провокации и сможете управлять своим временем, своими эмоциями.

Неиссякаемый источник энергии

Сегодня нам важно понять, как энергия устроена, как она собирается, и от чего зависит. Наша энергия тратится в течении дня и восстанавливается в течении ночи или приятных для нас событий, которые мы для себя определяем как энергоресурсные.

Но наша энергия не конечна, мы являемся существами энергетически наполненными, мы являемся проводниками энергии мира. То есть, вы знаете, что всё является проводником, что вода проводник, что воздух проводник. Вот через воздух идет сейчас к вам звук – вы слышите радио, вы слышите телефон – воздух является проводником звука. Вода является проводником тока.

Так же есть энергия инфополя, когда в один и тот же момент приходят гениальные идеи трем-четырем людям. Есть исторический факт, что телефон был изобретен одновременно несколькими людьми независимо друг от друга. То же самое относительно паровоза и массы других изобретений. Люди независимо друг от друга в разных точках планеты в один и тот же момент узнали принцип работы этого механизма. Это инфополе. Приведу более простой пример. Если вы стали жарить блинчики, перезвоните подруге или маме или зайдите в фейсбук, почитайте, сегодня все жарят блин-

чики. Это такая команда идет через инфополе: сегодня блинный день.

Ваше тело тоже является проводником. И вы являетесь проводником энергии, энергии, которая больше вас, это энергия магнитного поля Земли, это энергия Любви, энергия Принятия.

Поэтому мы будем работать с собой как с проводником энергии. и, чем чище человек, тем чище энергия, которая через нас проходит.

Зачем быть проводником энергии?

Мы существа бесконечные, наша душа есть часть Вселенского разума, и когда ты являешься проводником, то через тебя идет энергия для людей.

Попробую пояснить на примере. Когда приходят к вам гости, вы хотите их угостить чем-то вкусным, вы можете отрезать кусок своей ноги, пожарить и накормить их, накормить собой, или вы можете открыть холодильник и дать им через свои руки то, что вы заработали, вы заработали на эту еду, вы приготовили эту еду и сейчас вы угощаете друзей через себя, через свои руки, через свою энергию.

То же самое происходит, когда идет энергия любви, и вы говорите «я не хочу любить кого-то одного», но, тем не менее, закрываясь от одного человека, вы закрываетесь полно-

стью от всего мира. Это как дверь, и как дверь, она может быть открыта или закрыта. Если ваша дверь закрыта, то она закрыта не только от врага, от которого вы хотели спрятаться, но и для всех друзей, и уже никто не попадет в вашу крепость.

Так же работает наша энергетика. Она работает на силе намерения. Вы закрыли свою энергетику сами, вы отказались видеть свое будущее. Другие люди или ситуация в мире вас спровоцировали, но поставить блоки может человек только сам себе. Только сам человек для себя принимает определенное решение: быть одиноким, быть несчастным, отгородиться от мира, не использовать свою силу, не использовать свой дар. Только сам человек, испугавшись или разочаровавшись, может закрыть себя.

Люди, приходящие ко мне на консультацию, иногда говорят, что на них кто-то напал или что-то наслал, особенно это забавно звучит насчет порчи. Да, такая энергия черная существует, но вы ее не можете подцепить, если у вас нормальная защита. Если ваше поле целостное, и в нем нет пробоев, вы не можете зацепить проклятие. Почему?

Вы совершенно спокойно погружаете руки в агрессивную среду, когда у вас руки здоровые, кожа на руках целая. Вы моете посуду, вы можете опустить руки в очень соленый раствор и вам не будет больно, вам спокойно, защита вашей ко-

жи вас хранит. Если же на руке есть малейшая царапинка, любая агрессивная среда будет разъедать и усиливать рану.

Также любое проклятье, любой негатив в ваш адрес вы цепляете только в случае, если у вас есть крючок. Я буду учить вас с этим работать также. Тут ситуация такая: когда вы таки поймали какой-то крючок негатива, поблагодарите человека, или ситуацию, которая показала вам вашу собственную проблему. Это мир вас улучшает, вам показывают вашу собственную проблему, отрабатывайте проблему в себе.

Часто мне задают вопрос: почему мои родные, зная, что у меня здесь рана, зная, что мне это больно и неприятно, повторяют травмирующие действия? Неприятные действия.

Я предлагаю клиенту рассмотреть такую ситуацию: допустим, что у вас на ноге мозоль, вам больно, вы вытянули ногу, и ровно посередине кухни лежит ваша нога. Что должны делать все ваши родственники? Они же, наверное, постоянно будут натывать на эту ногу и делать вам больно. Что бы вы хотели, чтобы делали они? Ответ меня радует: все люди хотели бы, чтобы близкие обходили ногу, «они же знают, что мне больно!» Я говорю, нет им надо, чтобы вы поняли, наконец-то, что ногу нужно лечить.

Если каждый будет обходить болевые точки другого человека, как это принято в цивилизованном мире, как этого хотелось бы нам, то никто не станет лучше, со временем

мы станем все кривыми, это называется мириться с чужими недостатками. Я тебе буду терпеть, что ты мало зарабатываешь, зато ты мне терпишь, что я плохо готовлю. И так проживет муж с женой всю жизнь.

Это комплексные отношения: встретились два человека не для того, чтобы стать лучше, а встретились для того, чтобы друг друга компенсировать и поддерживать в своей проблеме. Жене с таким скрытым мотивом выгодно, чтобы муж не зарабатывал, иначе она теряет аргумент, оправдание своей плохой готовке.

Если у вас целостная энергетика, вас не цепляет никакой негатив, к вам не цепляется проклятие, к вам не цепляется зло. Как только вы видите, что у вас какой-то пробой, а это может показать только ситуация, только когда вам действительно стало больно, то ваша задача – отработать в себе страх, обиду, любую эмоцию, которая провоцирует вашу травму.

Как энергетика действует на физическом плане?

Если у вас нормальная энергетическая защита, вы можете войти в любую агрессивную среду. Вы можете зайти в здание суда, в здание государственной службы и оставаться в собственной энергии. Вы можете оставаться в собственном интересе, когда вам угрожают, вы можете оставаться в холодной логике, решая проблемы с банком, вы можете оставаться

ся в собственной энергии, даже решая очень болезненные многолетние проблемы со своим супругом или со своими родителями. Вы будете оставаться в своей энергии, вы удержите ситуацию, вы выведете ее на всеобщее благо.

При работе с энергией не будет так, как вы хотите, а будет на всеобщее благо. То есть, если вы хотите, чтобы вдруг исчезло полмира, все люди, которые вам не нравятся, так не будет. Зато, проработав себя, вы поймете, что все люди уместны. Что у всех людей, родившихся на сегодняшний день на планете, есть такое же право на существование, как и у вас. Что у всего происходящего на данный момент на планете есть такое же обоснование, как и у вашей жизни. Что это благословение Бога или уместность во Вселенной, как хотите, так и называйте для себя. В силу своих верований, в своих координатах, поймите, что все то, что существует на Земле, на сегодняшний момент столь же уместно, сколь и вы.

Что же мы можем изменить с помощью своей энергетики? Мы можем изменить вектор движения, если вы раньше двигались исключительно по канавам, и это подтверждало ваше негативное жизненное кредо, то теперь вы можете двигаться просто по шоссе, которая была 15 см левее. Раньше, в силу своих убеждений, вы не видели простых путей, вы не могли открывать двери, которые вам нужны, вы не могли прямо решать вопросы, потому что вы боялись, что от вас мало что зависит.

Человек, который говорит «меня обидели, меня не взяли, меня не слушают...» – ставит себя на место субъекта в ситуации, то есть, у него нет реальной власти над событиями. Вы можете в машине быть или за рулем или пассажиром. Если вы управляете, то от вас зависит, где и когда вы окажетесь. Если же вы пассажир, то все что вам остается – довериться водителю, ваш голос только совещательный, конечное решение не зависит от вас. И сейчас, собрав свою энергию, вы станете у руля своей жизни, научитесь управлять собой и в любой ситуации находить наиболее мудрое решение на благо всех участников процесса.

Для того, чтобы почувствовать себя проводником энергии, войти в состояние единения с миром, для начала стоит снять свои блоки, о чем читайте в практике к этой главе. Потом с помощью силы намерения открыться для Мира. Если вы чувствуете силу молитвы, то можно войти в это состояние через молитву. Если, в силу ваших верований, вам не подходит такой путь, то слыша прекрасную музыку, наблюдая закат или чувствуя запах свежего хлеба, позвольте себе раствориться в энергии Мира, почувствовать себя частью Вселенной, принять себя и всё сущее.

Хаос и порядок

В каждый момент времени вы являетесь проводником энергии для себя и своих близких. В тот момент, когда вы вспомнили про ребенка, про друга, про близкого человека – ему нужна наша поддержка, наша энергия. И в вашей власти поддержать его, или усилить его тревогу.

Представьте себе, что ваш близкий человек едет на машине ночью домой и начинается ливень – в этот момент вы переживаете за него и ваш выбор – помочь ему, или помешать доехать успешно. Вы можете усилить хаос: начать ему звонить, чтобы сообщить о своей тревоге или дать ему ценный совет «будь осторожнее, я волнуюсь». Чтобы поднять трубку, ему нужно отвлечься от дороги, если он не возьмет телефон, он будет переживать о том, что вы можете подумать... В любом случае его концентрация будет нарушена, соответственно возрастет возможность аварии. А можно молиться за него, посылать ему спокойствие, представлять себе, как будет хорошо, когда он доберется домой.

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.