

Александр  
КИЧАЕВ



# ЭНЕРГИЯ КОНТАКТА

ПРИНЦИПЫ АЙКИДО ДЛЯ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ,  
ПОСТРОЕНИЯ КАРЬЕРЫ И НАСТРОЙКИ СУДЬБЫ

**Александр Александрович Кичаев**  
**Энергия контакта.**  
**Принципы айкидо для**  
**самосовершенствования,**  
**построения карьеры**  
**и настройки судьбы**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=40692537](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40692537)*

*Энергия контакта. Принципы айкидо для самосовершенствования, построения карьеры и настройки судьбы: Весь; Санкт-Петербург; 2017  
ISBN 978-5-9573-2587-1*

### **Аннотация**

Автор книги – известный российский психолог, коучер, бренд-консультант, основатель Международной ассоциации психотехнологий (МАП), член Федерации айкидо ёсинкан России (ФАЁР). В книге он представляет свою методику сценарно-энергетического кодирования (СЭК), успешно апробированную в работе с руководителями бизнес-структур, политиками, а также в семейном консультировании.

Совмещая принципы айкидо и достижения современной западной психологии, Александр Кичаев предлагает

практическое руководство, которое поможет вам решить проблемы в различных сферах жизни – личные, связанные со здоровьем, самореализацией, карьерой и бизнесом.

Вы узнаете, как можно управлять энергией своих мыслей, тела, жизни. Овладеете навыком приводить в норму свою психоэнергетику – а значит, и здоровье. Выполняя описанные в книге предложения, вы откроете доступ к своим внутренним энергетическим ресурсам.

Тот, кто умеет концентрировать свою энергию, управлять ею и передавать ее другим людям, харизматичен – так утверждает автор. В его профессиональном багаже – сотни случаев из практики. С некоторыми из них он знакомит читателей, убеждая нас в том, что стать харизматичным успешным человеком способен каждый.

Книгу по достоинству оценят все, кто стремится к самосовершенствованию, успехам в карьере, бизнесе, личной жизни.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

О чем эта книга	6
Как настроить судьбу на долгую, яркую и счастливую жизнь	9
Принципы айкидо	12
Энергетическое воздействие	19
Как усилить и сбалансировать психоэнергетику	22
Направления и сила энергопотоков	25
Получение и распределение энергии. Чакры	27
Центрирование тела и духа	35
Энергия достижения жизненной цели	43
Позиционирование при достижении целей	46
Энергетика харизмы	51
Персональный бренд как форма энергии личности	53
Доверие как признак позитивной энергии	60
Позитивная энергия персонального бренда	62
Женская и мужская энергетика	65
Энергетика сна	71
Медитация и измененное сознание	79
Негативная энергия	86
Являются ли VIP энергетическими вампирами?	89
Как происходит потеря энергии	94
Конец ознакомительного фрагмента.	95

**Александр Кичаев**  
**Энергия контакта.**  
**Принципы айкидо для**  
**самосовершенствования,**  
**построения карьеры**  
**и настройки судьбы**

© ОАО «Издательская группа «Весь», 2010

\* \* \*

*Двигающий горами начинает с камешков!*

*Благодарю Юлию Тимошенко за помощь в  
подготовке книги!*

# О чем эта книга

Здравствуйтесь!

Уловили ли вы в слове «Здравствуйтесь!» энергетику? Какую?

А какая энергетика в слове «Прощай!»?

И какие ощущения появляются, когда мы читаем, слышим или произносим какое-либо слово?

Что такое внутренняя энергия? Что такое энергия контакта? Что такое эгрегор?

Какая энергия является позитивной, какая – негативной?

Как управлять энергией своего сознания и тела?

Как открыть доступ к своим скрытым ресурсам?

Какие специальные упражнения помогут управлять жизненной энергией и потоками биоинформации?

Как увеличить продолжительность жизни и сделать ее насыщенной и интересной?

Как улучшить здоровье при помощи энергии?

Кто дает, кто отбирает психоэнергетику, как исправить ситуацию?

Как можно использовать принципы айкидо в жизни и в бизнесе и что это дает?

Наша книга об этом и еще кое о чем интересном и полезном...

В основе книги лежат три положения.

1. Для того чтобы управлять энергией своей жизни, сделать ее длиннее, ярче, счастливее, нужно уметь управлять энергией своего тела, своих мыслей.
2. Можно получать энергию извне и/или высвобождать внутренние энергетические ресурсы.
3. Умеющий центрировать, концентрировать, передавать свою энергию – харизматичен.

Хочу обратить ваше внимание, что одновременно с написанием этой книги идут съемки одноименного фильма, где будут проиллюстрированы многие положения книги. Некоторые вещи лучше один раз увидеть, чем много раз прочитать о них. Например, в фильме я покажу несколько авторских упражнений, направленных на центрирование энергии и снятие внутренних блоков. Также вы получите возможность познакомиться с особенностями боевого искусства айкидо и его психоэнергетическим аналогом – айкидо харизматичного общения, которое поможет получить базовые навыки саморегуляции, убедительности, харизматичности и поведенческой гибкости.

Давайте сразу договоримся о формате нашего сотрудничества. Предлагаю использовать элементы коучинга, то есть я буду время от времени давать задания, которые вы будете прилежно выполнять. Причем не обязательно сразу же

откладывать книгу и делать упражнения, хотя такой вариант более предпочтителен. Вполне допускаю, что вы захотите вначале дочитать ее до конца, а уже потом вернуться к практическим занятиям, – воля ваша!

Главное, чтобы все задания были выполнены.

Ну да, вы и сами понимаете, что это в ваших интересах: получив некие полезные знания, развивать и закреплять их в навыках...

Договорились?

Тогда начинаем!

# Как настроить судьбу на долгую, яркую и счастливую жизнь

А начнем мы с жизненно важных вопросов, которые и станут главным концептуальным стержнем этой книги. Итак, можно ли увеличить продолжительность нашей жизни и как это связано с судьбой? Что есть энергия судьбы и как ею управлять?

Давайте представим нашу жизнь дорогой, по которой мы движемся, и длина ее 100 жизнеметров. Чтобы было проще представить эту единицу измерения, в которой есть и время, и пространство (длина, ширина, высота, глубина), давайте условно определим, что 1 полноценный жизнеметр – это 1 год жизни и (опять-таки условно) 10 000 километров пути (вперед, назад, вверх, вниз, в сторону).

Так вот каждому (и тому есть подтверждения) предлагает-ся преодолеть 100-летний рубеж, прожив более 100 жизне-метров жизненного пути, судьбы – расстояния между пунк-тами А (момент нашего прихода в этот мир) и Б (момент ухо-да в мир иной). Казалось бы, все просто: на старт – внима-ние – марш! Езжай вперед и никуда не сворачивай, и добе-решься туда, куда тебе предначертано, и тогда, когда пред-начертано.

**Приготовились!** Прокричали испуганно-возмущен-

но-радостное приветствие миру в руках акушера-гинеколога, бабки-повитухи, шамана или кого-то, кто сподобился оказаться в этот момент рядом. **Осмотрелись! Осмыслились!**

Но судьба – это и дорога, и жизнемобиль, который по ней передвигается, и цель. А энергия судьбы – это топливо, которое позволяет двигаться нам вперед, судьбе навстречу. **Двинулись!** И вот тут-то начинаются неприятности... У кого-то проблемы с топливом – маловато, плохо заправили или заправили какой-то адской смесью. У кого-то не отрегулирован двигатель, слабые тормоза, заклинивает руль. Кто-то не умеет водить или не знает правил движения. У кого-то нет правильной карты маршрута или он не умеет ею пользоваться. Кто-то тратит энергию на крутые подъемы ради драйва, кто-то – на пробуксовку по трясинам. Кто-то теряет время, нарезая круги в погоне за призрачными целями. Кто-то скачивается вниз, потому как не рассчитал мощность двигателя. Кто-то сломался и впустую выжигает топливо, потому что запрещено самому выключить зажигание. Кто-то на полной скорости врезался в стену или полетел... в пропасть – специально (надоело все это!) или по неосторожности, глупости. Кто-то так же самовольно, по-тихому вырубил двигатель (зачем мне все это!) и теперь медленно превращается из фигуры в фон...

На маршруте, конечно, предусмотрены и подъемы, и спуски, и объездные пути, и экскурсии по интересным местам, и

остановки для отдыха, и пункты профилактического осмотра. Но мы о них либо не знаем (затерялась где-то карта и маршрутный лист), или не умеем ими пользоваться, либо просто хотим двигаться по-своему, куда хочется (так интереснее!).

В итоге 100 жизнеметров и более преодолевают считанные единицы. Остальные, в силу различных причин останавливаются где-то на половине (на четверть, на треть, на три четверти) пути и уходят в небытие.

Но можно проехать еще дальше и дольше – в разы!

Оказывается, в нашем жизнемобиле есть не только двигатель, работающий на энергии внутреннего сгорания. Там есть еще и солнечная батарея, и парус, использующие энергию внешних сил, позволяя экономить внутренние ресурсы. Однако большинство, увы, не знает об их существовании или не имеет навыков их эксплуатации.

Значит, научившись оптимизировать получение и расход энергии, мы сможем существенно увеличить качество и время своего пребывания на жизненном пути?

А что же нас ждет в пункте Б? Зачем туда ехать? Ведь жить хочется не только долго, но еще и счастливо, насыщенно?

Вот с этим мы и будем разбираться в нашей книге...

# Принципы айкидо

А теперь поговорим об айкидо, принципы которого базируются на управлении энергией, как своей, так и окружающих. В жизни это проявляется как умение усмирить собственную гордыню и гнев и нейтрализовать сильные стороны оппонента, а также в том, чтобы использовать свои слабости и его преимущества во благо себе и общим интересам.

Цель айкидо харизматичного общения – не разрушение, а завоевание превосходства, не уничтожение противника, а победа над ним за счет уклонения от борьбы – победа без борьбы. Стратегия, основанная на айкидо, направлена на обеспечение защиты от неспровоцированной атаки со стороны конкурента. Конечная цель в рамках стратегии айкидо состоит не в уничтожении нападающего, а в его нейтрализации и получении возможности контролировать его действия, а также в собственном самосовершенствовании. Важно научиться контролировать себя, дозировать свою силу, энергию. В результате противник будет нейтрализован, но ему не наносится серьезный ущерб. При этом строго соблюдается этика отношений, согласно которой наша позиция – позиция Добра, а Добро все же должно быть с кулаками...

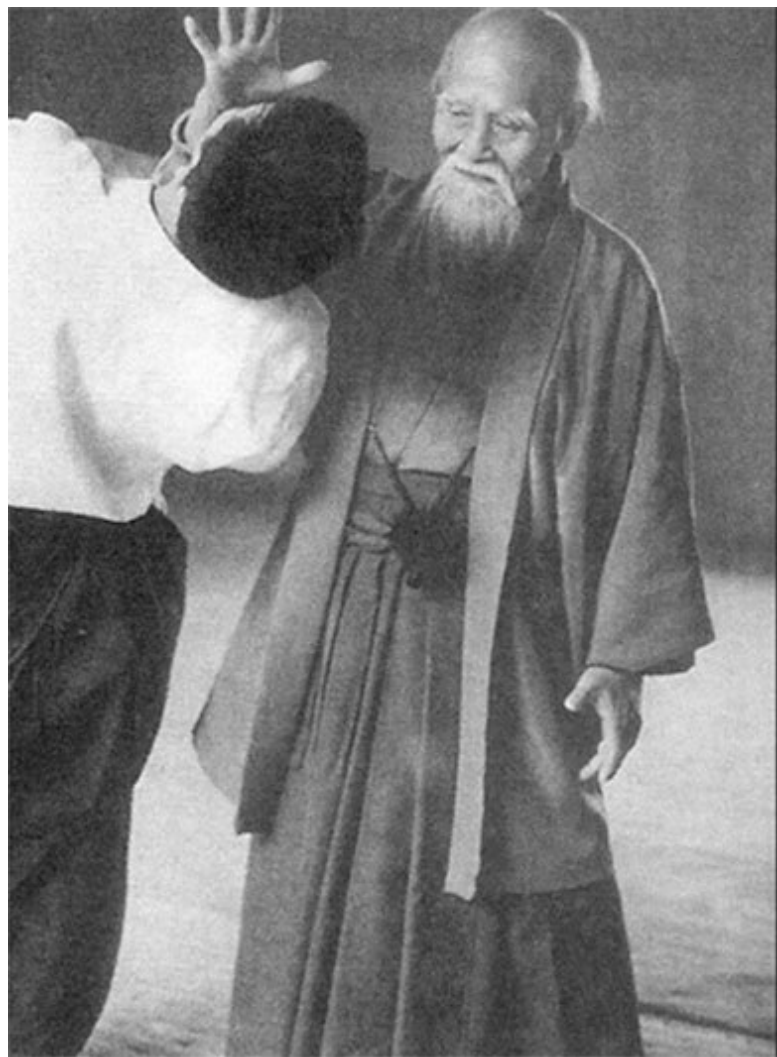
Одна из форм проявления стратегии айкидо в нашей жизни – переход от конкуренции к сотрудничеству посредством согласования интересов с противниками и заключения с ни-

ми соответствующих стратегических или тактических альянсов.

**Айкидо** – современное японское боевое искусство, основанное Морихеем Уэсиба (1883-1969). В переводе с японского слово «айкидо» означает *«путь гармонии КИ (жизненной энергии, внутренней энергии, души)»*. Айкидо – это целостная система, объединяющая в себе философию и технику движений (действий).

Техника айкидо основана на нескольких важных принципах:

- равновесие (центрирование энергии), которое достигается соблюдением баланса частей тела и разнонаправленных движений;



*a*



Рис. 1 (а, б). Морихей Уэсиба

- оборонительный характер действий;
- быстрая смена и разнообразие тактик и приемов;
- движения по окружности (*унсоку*), которые позволяют оказаться то сбоку, то позади противника, быстро уйти с линии его атаки и затем нейтрализовать;
- использование энергии (силы) атакующего против него самого, в результате чего атакующий теряет равновесие (децентрирует энергию);
- внезапное опережение, взятое из техник работы с мечом (*тегатана* – «рука-меч»).

В нашей книге будет введен новый термин – *айкидо-хо*. *Ай* – гармония, *ки* – жизненная энергия (внутренняя сила, душа), *до* – путь, *хо* – харизматичное общение (по первым двум буквам).

На моих тренингах и консультациях этот термин прижился, думаю, и вы к нему быстро привыкнете.

Таким образом, айкидо-хо – это искусство внутренней гармонии и бесконфликтного харизматичного общения в жизни и в бизнесе, основанное на принципах айкидо.

Главный секрет айкидо – умение центрировать свою внутреннюю жизненную энергию и управлять силами внешнего воздействия. Если внутренняя сила – самая тонкая энергия

и проникает всюду, то как управлять ею и удержать внутри организма? Как с ее помощью укрепить тело, дух и повысить способность оказывать влияние на других?

Чем больше внутренней силы, чем более сфокусировано сознание в потоке этой силы, тем эффективнее энергетическое воздействие. Однако в обычных спортивных или социальных единоборствах выпускаемая за пределы физического тела внутренняя сила не выходит за физические его границы. Другое дело – энергетическое воздействие мастера. Давайте для простоты назовем его – МСЕ (мастер социальных/спортивных единоборств).

Как же работает внутренняя сила МСЕ при энергетическом воздействии?

# Энергетическое воздействие

Для начала давайте определим, что есть энергетическое воздействие, энергетический удар. Это и агрессивное воздействие на нашу психику: откровенное оскорбление в наш адрес или скрытая манипуляция, когда нас пытаются ослабить, опутывая чувством вины, через которое забирается наша энергия. Это и лесть, которая является хорошей энергетической присоской для энерговампиров: мы переполняемся честолюбием и тщеславием и с готовностью тратим свою жизненную силу на то, чтобы, получив очередную порцию допинга для амбиций, решать чьи-то задачи.

И если первый случай напоминает общение паука и его жертвы, то второй – это классическая «дружба» лисы с вороной...

Есть два вида энергетического воздействия: прямое и контекстовое.

Представьте, что вы пришли на встречу.

Выясняется, что ваш партнер (клиент, работодатель, начальник, приятель) задерживается. Вы ждете. Пять минут, десять минут, полчаса... Наконец, он (она) появляется. Вы начинаете общаться. Вас посадили спиной к двери, в не очень удобное, шатающееся кресло под замораживающий кондиционер (возле раскаленной батареи). Ваш собеседник располагается напротив, его кресло выше, стоит перед ок-

ном, так что его черты лица не очень различимы на контрольном свете, да еще солнечные лучи нахально лезут вам в глаза из-за его спины (вариант: лампа на столе «случайно» направлена на вас).

Ваш собеседник курит (сигареты, сигары, кальян, травку) и явно не экономит на туалетной воде (духах, одеколоне).

То и дело звучит победная (грустная, блатная) мелодия его телефона. Кто-то постоянно заходит в вашу комнату, решая с вашим собеседником какие-то вопросы. В эти моменты ваши глаза натываются на развешанное на стенах оружие: ножи, сабли, кастеты, пистолеты, ружья (оскалившиеся головы животных с рогами и клыками или картины со сценами насилия). Сумку (портфель) поставить некуда, бумаги лежат у вас на коленях, соскальзывают на пол...

Наверняка в вашем опыте было что-то из этого «неджентльменского» набора для «общения». Я это называю *воздействие контекстом*, эдакая своеобразная артподготовка из арсенала многих МСЕ. Вспомните-ка, что происходило в этот момент с вашей энергетикой? Обычно в таких случаях теряется центрирование, энергия блокируется или, наоборот, вскипает, переполняет вас (раздражение, паника, оцепенение и пр.), а значит, теряется управляемость жизненной силой.

Теперь о прямом воздействии. При энергетическом воздействии непосредственно на тело или другой физический объект отцентрированная внутренняя энергия МСЕ как бы

выплескивается и становится либо мягкой, либо грубой, жесткой, а встречаясь с препятствием, поражает его – либо всю фронтальную поверхность тела, либо определенную жизненно важную точку жертвы. Мне приходилось видеть такие бесконтактные энергетические удары, когда энергия воздействовала на расстоянии.

Я, например, пробовал тренироваться... на кошках: настроившись на близлежащий объект, мысленно начал гладить его, ощущая теплую и мягкую шерсть, и вот когда кошка под воздействием моего взгляда стала потягиваться и прогибать спину, я понял – получилось. Потом я «гладил» ее против шерсти, и реакция уже была другой...

МСЕ, воздействуя, нанося энергетический удар, мыслью фокусирует сознание на противнике, поэтому поток внутренней силы до объекта удара проходит как тонкие струи воздуха. В объекте энергия мгновенно аккумулируется в ограниченном пространстве, что вызывает большое давление внутри материи. Если это давление больше, чем сила сопротивления, происходит разрушение. Ведь внутренняя сила обеспечивает связь между элементами материи. Вот почему бывает, что МСЕ, нанося удар по стопке кирпичей, ломает не верхний, а какой-нибудь из тех, что снизу или посередине.

Давайте разберемся в том, как происходит накопление и усиление жизненной энергии.

# Как усилить и сбалансировать психоэнергетику

Наша жизненная сила подчиняется *закону пульсации*, когда в нормально функционирующей системе поток энергии чередуется в центробежном и центростремительном направлениях, вызывая то напряжение, то расслабление. И застревание в любой из фаз чревато сбоем в работе этой системы. Кто-то ощущает постоянную слабость – его жизненная сила иссякла или заблокирована, у кого-то внутренней энергии много – ее сумели высвободить или расходуют бережно. Но при этом у кого-то «бесконтрольная», освобожденная энергия то и дело норовит прорваться в виде истерики или агрессии, а у кого-то она сбалансирована и расходуется оптимально, без «напряга», и при этом остается ощущение мощного ресурса, силы...

Ядерная физика изучает способы высвобождения энергии в ядре. Что представляет собой энергетическое ядро человека? Где оно находится? Как до него добраться? Как высвободить энергию?

Это ядро – в бессознательном человека (которое является туннелем, соединяющим с энергопотоками Вселенной). У большинства из нас энергия заблокирована сдерживающими установками, и поэтому мы ощущаем свою силу на

крохотные доли процента. Но тот, кто сумел разблокировать внутреннюю энергию, управляет своим состоянием, осознает свое могущество и влияет на окружающих.

Наш организм наделен уникальной возможностью – самостоятельно регулировать свои функции, но ему мешает сознание, считающее себя ответственным за все процессы в организме и пытающееся управлять ими. Фильтруя входящую и исходящую информацию, наше сознание, на всякий случай, препятствует нашему энергообмену с внешним миром.

И все же мы пытаемся усилить энергетику. Как?

Многие это делают при помощи таких сомнительных «антидепрессантов», как алкоголь, сигареты, кофе, наркотики, экстрим и т. д.

Но они придают тонус, снимают стрессовые блоки только на короткое время и за счет «съедания» ресурсов организма. А в дальнейшем разбалансированному организму требуется все большая и большая доза допинга, который принудительно активизирует внутренние процессы, – так организм человека изнашивается в несколько раз быстрее.

И мало кто использует внешние, природные усилители нашего энергетического потенциала: энергию солнца, земли, воды, огня, растений, животных, искусства. Энергию эгрегора, к которому удастся подключиться. И этой энергией можно подпитываться бесконечно...

Полученная или освобожденная энергия становится внутренней силой, – ян – известной в даосской философии как

мужское начало.

Внутренняя сила – это мыслящая энергия (ведь внутри нее чистое сознание), поэтому она подчиняется сущности (духу) человека и является ядром энергетического тела. И, к сожалению, у большинства из нас она расходуется не очень эффективно и часто теряется во внутренних конфликтах между нашим бессознательным и сознанием, выставляющим многочисленные блоки – эдакие КПП, которые должны держать нашу энергию под контролем.

# Направления и сила энергопотоков

Сознательным путем, с помощью своей сущности, человек способен направлять внутреннюю силу как внутри организма, так и вне его. Важно научиться координировать свою энергию: центрировать, сублимировать ее. Кто-то концентрирует и использует ее в сексе, кто-то в бизнесе, в творчестве, созидая или разрушая, сужая или расширяя свой внутренний и окружающий мир...

Взаимодействие между сознанием и внутренней силой обычно не позволяет ей выходить за границы энергетического тела, или кокона, размер которого определяется пределами сознания. Чем шире сознание, тем больше кокон.

Пожалуй, в этом месте я предоставлю слово персонажу, с которым уже общался в своих прошлых книгах, – это вы, уважаемый читатель, или некто говорящий от вашего имени...

**Читатель:** *Но если мы с кем-то общаемся – происходит обмен энергией, а значит, мы имеем все шансы потерять энергию, отдав свою и не получив ничего взамен?*

Наша энергия теряется тогда, когда мы имеем дело с энерговампирами, либо заражены энерговиром (о чем поговорим позже), либо когда сознательно наносим энергетический

удар, направленный на разрушение какого-либо энергетического или физического объекта. Поскольку энергия не появляется из ниоткуда и не исчезает в никуда, а только превращается из одного вида в другой, то и в данном случае внутренняя сила тратится на разрушение связей внутри «своей» или «чужой» материи или энергии.

И далеко не всегда количество энергии, затраченной на решение тех или иных задач, дает адекватный эффект. Поэтому значение имеет не только направление энергопотока, но и сила его течения...

Наша энергия как воздух. Нет ничего легче воздуха: он без усилий проходит всюду, обтекая все преграды. Нет ничего мощнее воздуха: но сильный и быстрый шквальный ветер может сломать и разрушить лес, потратив на это колоссальное количество энергии. А сжатая под высоким давлением струя воздуха может срезать все деревья, словно острым лезвием, и энергии при этом будет потрачено минимум.

# Получение и распределение энергии. Чакры

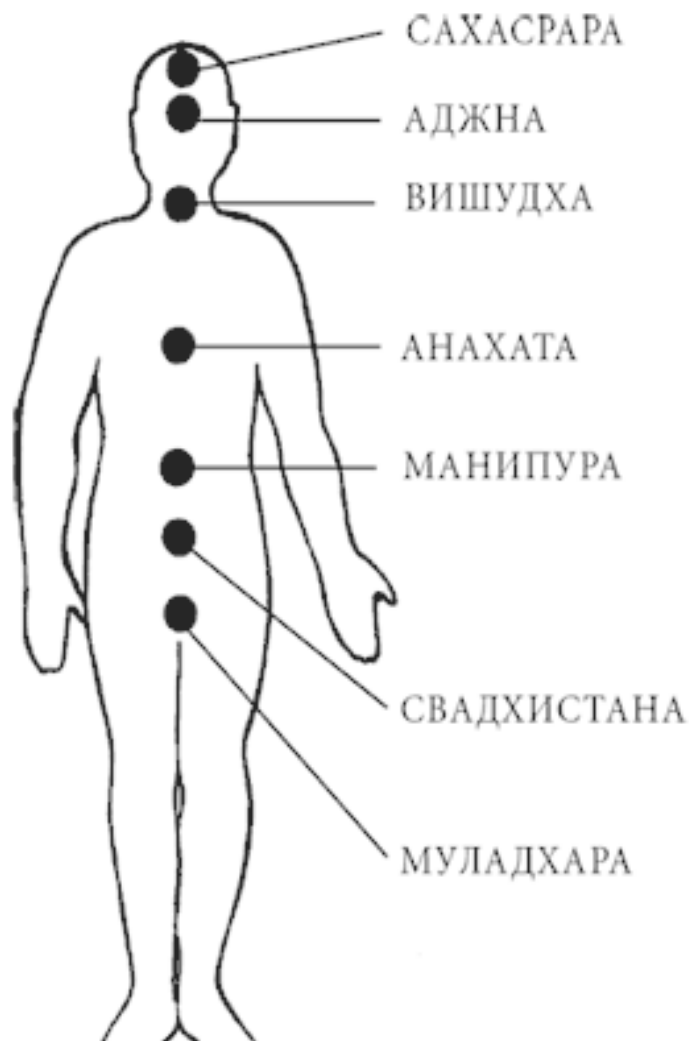
*Ч.: А как мы управляем внутренней энергией?*

Мы постоянно подвергаемся энергетическому воздействию внешней среды. В биополе человека задерживается лишь та часть энергии, которая соответствует психофизическим свойствам, чертам характера конкретного человека. Остальная часть энергии Вселенной не воспринимается телом человека и отторгается. Задержавшиеся в теле конкретного человека, то есть ставшие для него «своими» потоки энергии Вселенной растекаются далее по системе энергетических каналов тела. Рассмотрим кратко семь основных чакр человека.

На санскрите слово *чакра* означает энергетическое колесо, силовой круговорот. Чакра – это центр накопления и распределения энергии. Каждая чакра состоит из нескольких вихрей энергии, вращающихся с большой скоростью, и втягивает в себя из окружающей среды энергию определенной частоты. Эта энергия соответствует конкретной частоте вращения чакры. Каждая чакра имеет определенный цвет. Цвет чакры напрямую связан с частотой колебания энергии, которая поглощается этой чакрой из окружающей среды.

Поступившая в чакру энергия делится на составляющие части и далее направляется по энергетическим каналам в нервную систему человека. Затем энергия поступает в эндокринные железы и далее в кровь для насыщения энергией клеток тела человека.

Рассмотрим характеристики основных семи чакр человека.



## Рис. 2. Чакры человека

**Первая чакра – Муладхара.** Она расположена у основания позвоночника, в районе копчика, имеет *красный* (иногда *красно-оранжевый*) цвет. Эта чакра питает энергией надпочечные железы. Ее влияние сказывается на состоянии позвоночного столба и на состоянии почек. При нормальной, устойчивой работе первой чакры человек ощущает уверенность в себе, стабильность в жизни. При нарушении баланса энергии у человека появляются безволие, неуверенность. Возникают также запоры, геморрой, простатит, у женщин начинают болеть яичники и т. п.

**Вторая чакра – Свадхистана.** Расположена в районе лобка. Чакра имеет *оранжевый* (иногда *розовый*) цвет. Она питает энергией половые железы и влияет на репродуктивную систему человека. При ее устойчивой работе человек уверен в себе, полон терпения. При нарушении баланса энергии в этой зоне человек испытывает чувство страха, возникают импотенция, фригидность, другие заболевания мочеполовой системы. Работу второй чакры контролируют надпочечные железы. Энергия оранжевого цвета дает возможность восстановить равновесие между телом и разумом, снимает состояние депрессии, является хорошим средством, помогающим при шоке, тяжелых утратах, совершенном насилии.

**Третья чакра – Манипура.** Чакра расположена в райо-

не солнечного сплетения. Она имеет *желтый* цвет. Питает энергией поджелудочную железу и влияет на работу желудка, печени, желчного пузыря, нервной системы. При стабильном состоянии третьей чакры человек проявляет большую силу воли, ощущает свою независимость. При нарушении баланса энергии в этой чакре человек закрывается, становится безвольным, неуверенным в себе, развивается комплекс вины, возникает язва желудка, образуются камни в желчном пузыре... Чакра солнечного сплетения считается энергетическим центром, энергетическим насосом души! Она напрямую связывает человека с процессом творчества, с получением удовольствия, с изобилием! Чакра солнечного сплетения влияет на процессы пищеварения, возбуждения и очищения организма. Желтая энергия чакры солнечного сплетения способствует избавлению от отложений солей кальция и осадков извести в желчном пузыре и в почках. Под воздействием энергии желтого цвета из организма выводятся ядовитые вещества, человек избавляется от продуктов распада. Недостаточно эффективное выведение из организма ненужных ему веществ вызывает такие болезни, как простатит, инфицирование мочевого пузыря, запоры и т. п. Энергия желтого цвета оказывает ярко выраженное тонизирующее и очищающее воздействие на весь организм человека и наполняет жизненной силой мышцы тела.

**Четвертая чакра – Анахата – сердечная.** Она расположена в районе грудины между сосками. Чакра имеет *зеле-*

*ный* цвет и влияет на работу сердца, состояние крови человека, систему циркуляции крови в организме. Чакра питает энергией вилочковую железу, которая обеспечивает полноценную работу иммунной системы. При нарушении баланса энергии в сердечной чакре возникает артрит, появляются заболевания органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Отсутствие энергетического равновесия в сердечной чакре может вызвать боль в груди или в сердце, а также послужить причиной возникновения ревности или зависти, у человека ухудшается способность любить. Энергия зеленого цвета сердечной чакры уравнивает потоки негативной и позитивной энергии, успокаивает разум, тело и душу.

**Пятая чакра – Вишудха.** Она расположена в районе основания шеи. Чакра имеет *голубой* цвет и питает своей энергией щитовидную железу. Чакра влияет на голосовой аппарат, на легкие и работу пищеварительного тракта. При устойчивой работе пятой чакры человек обладает ярким воображением, высоким интеллектом. При нарушении энергетического баланса чакры у человека появляются навязчивые идеи, возникают проблемы с горлом, гортанью, голосом. Энергия голубого цвета является хорошим средством от губительного воздействия стрессов на организм, она замедляет протекание всех биологических процессов, включая работу головного мозга при умственном перенапряжении.

**Шестая чакра – Аджна.** Эта чакра является органом астрального видения, или «третьим глазом». Чакра распо-

ложена между бровями, ее цвет – *темно-синий* или *индиго*. Чакра питает гипофизарную, или слизеобразующую, железу, а также скелет, в особенности позвоночный столб. Она влияет на работу нижнего мозга, на состояние левого глаза, ушей, носа, на нервную систему. При устойчивой работе шестой чакры человек хорошо контролирует чувства и обладает склонностями к ясновидению, чтению мыслей. Темно-синяя энергия шестой чакры – это энергия творчества, она дает человеку возможность достичь главных целей его существования, помогая сознанию задействовать в повсе дневной жизни внутреннее зрение.

**Седьмая чакра – Сахасрара**, она расположена в районе макушки, имеет *фиолетовый* или *лилово-белый* цвет и питает энергией мозг. Работа седьмой чакры влияет на состояние верхнего мозга и правого глаза. При устойчивой работе седьмой чакры человек владеет высшими формами абстрактно-философского мышления. Седьмая чакра связывает энергию человека с творческой энергией Вселенной, а также с той духовной сущностью, в которую он верит. В процессе духовного развития эта чакра раскрывается и совершенствуется. При этом повышается самооценка, открывается состояние внутреннего покоя и благополучия.

При хорошей циркуляции потоки внутренней силы, как струи воды, очищают организм, смывая все отходы и разрушенные «ткани» и по разным каналам доставляя их в чакры

для «переработки», таким образом оздоравливая наше тело и душу.

Можно по-разному относиться к описанной выше системе чакр. Но даже если вы сейчас скептически настроены, это нормальная реакция – всякое новое знание поначалу обычно фильтруется и отторгается нашим недоверчивым сознанием, и только желание постигнуть нечто новое развивает нас, расширяет наше представление о мире.

*Кстати, если вы отреагировали именно так, подумайте: какая чакра у вас пока заблокирована?*

# Центрирование тела и духа

Теперь о центрировании.

Когда энергия внутри нас хаотична, она неуправляема и даже разрушительна. Значит, нужно научиться аккумулировать ее, концентрировать.

С чего же начинается энергетическое центрирование?

В айкидо, которым я занимаюсь, *сэнсей* (мастер-наставник) обычно начинает обучение новичков с того, что формирует у них умение ощущать центр тяжести *тела*, соблюдать равновесие и устойчивость в движении и в неподвижном состоянии. А тренировка или поединок начинаются с того, что участники центрируют *дух*, отрешаются от мирской суеты и настраиваются на другой формат общения. И все проблемы и их негативная энергия должны остаться за порогом *додзэ* (зала для занятий айкидо).

*Ч.: Насколько я понимаю, центрирование тела и духа обязательно перед началом любого общения?*

Совершенно верно!

Мне часто приходится готовить своих клиентов к переговорам или публичному выступлению, презентации. И всегда мы уделяем намного больше внимания не тому ЧТО говорить, а КАК это делать. Ведь даже самые правильные слова

не смогут убедить, если оратор будет зажат, скован и неуверен в правоте своих слов или, наоборот, будет чрезмерно раздражен. В первом случае его (даже *позитивная!*) энергия просто не дойдет до других, а во втором *негативная* энергия, вылившись на присутствующих, заставит их противостоять невольной (или намеренной) агрессии оппонента. И только тот, кто способен дать другим *большой заряд позитивной энергии*, будет успешен и эффективен. Подробнее об этом мы еще поговорим позже, а пока предлагаю ознакомиться с одной притчей (в изложении Ошо).

Я слышал о Лин-чи, учителе дзен. Однажды он сидел в своей хижине, и кто-то пришел к нему. Тот человек был очень зол. Может быть, он поссорился со своей женой или со своим хозяином или произошло что-нибудь иное, но он был в гневе. Он в гневе распахнул дверь, в гневе сбросил свои туфли, затем вошел и очень уважительно и низко поклонился Лин-чи.

Лин-чи сказал:

– Прежде всего пойди и попроси прощения у двери и у туфель.

Человек, должно быть, очень странно посмотрел на Лин-чи. Там сидели другие люди, которые начали смеяться. Лин-чи сказал:

– Прекратите!

Потом он сказал этому человеку:

– Если не сделаешь этого, оставь меня. Я не буду иметь с тобой ничего общего.

Человек сказал:

– Это выглядит безумием – просить прощения у туфель и у двери.

Лин-чи сказал:

– Не было безумием, когда ты выражал гнев. Будет ли это безумием теперь? Все имеет сознание. Поэтому походи, и если дверь не простит тебя, я не разрешу тебе войти.

Человек почувствовал себя неловко, но вынужден был пойти. Позднее он сам стал монахом и просветленным. Когда он стал просветленным, он рассказывал эту историю и говорил:

«Когда я стоял перед дверью и просил прощения, я чувствовал себя неловко, глупо. Но потом я подумал, что если Лин-чи говорит так, то в этом что-то должно быть. Я доверял Лин-чи, поэтому подумал, что хотя это и глупо, но делать надо. Вначале все, что я говорил двери, было лишь поверхностно, искусственно; но мало-помалу стало теплее. А Лин-чи ждал, он сказал, что будет наблюдать. Если дверь простит меня, только тогда я смогу войти; в противном случае я должен был стоять до тех пор, пока не удастся убедить дверь и туфли простить меня. Мало-помалу я разогрелся. Я забыл, что на меня смотрят многие люди. Я забыл о Лин-чи – и тогда это занятие стало искренним и настоящим. Я начал чувствовать, как у дверей и туфель меняется настроение. И в тот

момент, когда я осознал, что двери и туфли переменились, что они почувствовали себя счастливыми, Лин-чи немедленно сказал, что я могу войти. Я был прощен».

Этот инцидент стал переломным моментом в его жизни, поскольку впервые он осознал, что все на самом деле представляет собой кристаллизацию сознания. Если вы не видите этого, то только потому, что слепы. Если вы не слышите этого, то только потому, что глухи. Нет ничего материального в вещах, окружающих нас; все это – сконденсированное сознание. Проблема в вас: вы не открыты и не чувствительны.

Цель айкидо-хо – гармония с собой и с окружающими при помощи управления позитивной энергией.

С точки зрения науки, каждое событие, получение новых впечатлений, обучение образует в нашем мозгу новые соединения нейронов. Мозг человека состоит более чем из ста миллиардов мозговых клеток, нейронов, каждая из которых соединена с другими десятью тысячами с помощью нервных разветвлений и синапса. Обучение новым способностям и получение новой информации происходит благодаря отделу мозга, называемому *кортексом*. Эта часть мозга отвечает за нашу способность говорить, петь, танцевать, творить. И именно в этой области при помощи нейронных связей мозг сохраняет наши знания о жизни, способности, память как результат опыта.

Эмоциональные реакции человека находятся «этажом ни-

же», в *лимбической* системе. По времени возникновения она является более древней по сравнению с кортексом. Благодаря ей мы чувствуем прилив энергии, эмоций, когда переживаем прекрасные, трудные или страшные события.

«Волнующую», энергетически заряженную информацию мы при помощи всей нашей нервной системы воспринимаем сосудами, системой кровообращения, мышцами; она воздействует на обмен веществ, который ускоряется или замедляется. У нас учащается сердцебиение, кровь приливает к лицу, сжимаются кулаки.

Но не всякая информация вызывает у нас вспышки эмоций. На актуальные события мы реагируем бурно, на то, что нас не касается, – нейтрально.

Когда энергетика внешнего события входит в резонанс с нашей внутренней энергетикой, это создает пульсацию, эмоциональную волну, подчас неуправляемую. Дело в том, что лимбическая система проверяет на энергетическое совпадение все приходящие сигналы, прежде чем они посылаются дальше, к кортексу. Эту задачу выполняет прежде всего *амигдала* – миндалевидное тело.

От лимбической части мозга к кортикальной информация идет по дороге с односторонним движением, и поэтому попытка «отыграть назад», смягчить реакции лимбической системы с помощью контролируемого размышления обычно заканчивается неудачей.

И если в древности, когда времени на обдумывание не бы-

ло, от быстрой неосознанной реакции зависела жизнь, то в цивилизованном мире эта инстинктивная мыслительная реакция мешает нам и приводит к потере энергии и эффективности. Поэтому навык управления внутренней энергией, жизненной силой оказывает прямое и конструктивное воздействие как на сигнальную готовность, так и на мотивирующую активность человека. Мы должны научиться в любых ситуациях, даже в самых напряженных и сложных, оставаться наполненными позитивной энергией, а ментально – способными к адекватному реагированию. Для этого наша лимбическая система должна «научиться» передавать кортексу бразды правления над мыслями и эмоциями.

Любое общение требует правильной настройки. Мы должны привести в порядок мысли, чувства, отстроиться от негативной энергии предыдущих контактов и войти в энергетический тонус. Подробнее об некоторых техниках самонастройки вы узнаете в фильме, а также в разделе о медитациях. А пока хочу предложить вам одно из упражнений на энергетическое центрирование из авторской методики СЭК (сценарно-энергетическое кодирование), которая используется в айкидо-хо.



### *Рис. 3. Поза камаэ*

Встаньте в позу камаэ (основная стойка айкидо) (см. рис. 3), войдите в состояние равновесия через свой центр тяжести, который находится на пять сантиметров ниже пупка (можно измерить расстояние с помощью трех пальцев – большого, среднего, указательного, приложив их к животу ниже пупка). Расслабьтесь. Затем сделайте глубокий вдох, стараясь попасть именно в эту зону. Закройте глаза и с каждым вдохом почувствуйте прилив жизненной силы, которая, попадая в ваш энергетический центр, расходится по телу как круги по воде: вверх, вниз, в стороны. Когда энергия дойдет до кончиков пальцев рук – вы готовы действовать. Чем чаще вы будете делать это упражнение, тем быстрее у вас получится входить в состояние жизненного тонуса. Мне, например, сейчас достаточно сделать один центрированный вдох – и энергия мгновенно наполняет все мое тело...

# Энергия достижения жизненной цели

Таким образом мы настраиваем себя, готовим к эффективному общению, особенно если это будет трудное общение. Но! Мы должны понимать: любое общение – это всего лишь эпизод, шаг на нашем жизненном пути, и желательно не растрачивать слишком много энергии на отдельные, пусть даже трудные шаги. Ведь тогда мы рискуем вовсе не добраться до цели. Кстати, энергетика цели всегда находится вне ее, как бы перед ней (поэтому, часто достигнув цели, мы теряем к ней интерес), и центрирование на цели помогает нам центрировать внутреннюю энергию.

*Ч.: Допустим, у меня есть цель в жизни, которая дает мне заряд энергии, но наверняка имеется множество желающих достичь именно ее и питающих себя этой же энергией. На всех может не хватить?*

Первым желанием было ответить, что мир бесконечен, его энергия неиссякаема и интересных и значимых целей, которые дают нам энергию на пути к ним, хватит на всех. Потом проскользнула мысль, что заряжает энергией ту или иную цель сам человек. Но, пожалуй, обойдусь без пафоса и дема-

гогии... и соглашусь, что конкуренция (как вызов нам!), увя (или ура!), существует и отвлекает нашу энергию от достижения (К) на оборону (ОТ), а значит, надо знать свои конкурентные преимущества для того, чтобы выиграть.

Конкуренция не страшна тому, чья цель из категории общечеловеческих – тогда она способна зарядить энергией всех. Но большинство из нас пока не «доросли», не «просветлились», а потому имеют цели более локальные и приземленные, и их энергетический потенциал, соответственно, не такой емкий...

Поэтому, развивая намерение достичь сверхцели, будем учиться работать с обычными целями, а значит, еще на берегу выясните, кто вы и кто они, ваши потенциальные конкуренты.

Являются ли они достойными соперниками или их можно не воспринимать всерьез и не тратить на них мысли, силы, время?

В чем заключаются ваши и их особенности?

Каковы ваши и их преимущества?

Каковы ваши и их слабости?

Насколько велика сила вашей и их энергетики?

Какие стратегии вы противопоставите их действиям?

Я обнимаю своего соперника, но только с целью задушить его.

*Ж. Расин*

Соперничество и зависть направлены на один и тот

же предмет – имущество и достоинства ближнего, с той, однако, разницей, что первое – это обдуманное, смелое, откровенное стремление, которое оплодотворяет душу, помогает ей извлечь урок из великих примеров и нередко возносит ее выше того, чем она восхищается; вторая же, напротив, есть безудержный недобрый порыв и как бы невольное признание чужого превосходства.

*Ж. Лабрюйер*

После этого определите свои зоны роста: каких знаний вам не хватает, какие способности и навыки необходимо развить, каких людей завести в своем окружении? А также выявите внутренние блоки, сковывающие вашу энергию, креативность и даже амбициозность.

Проанализировав полученную информацию и «отцентрировавшись», можно приступать к персональному позиционированию.

# Позиционирование при достижении целей

*Ч.: Позиционирование как-то связано со словом «позиция»? И какое отношение оно имеет к энергии?*

Верно, **позиционирование** – демонстрация собственной позиции или, если угодно, – позы в этом мире. Ведь можно услужливо или трусливо прогибаться под «изменчивый мир», а можно уверенно прогибать его под себя. Как вы думаете, отличается ли сила и концентрация энергии у человека уверенного и не уверенного в себе?

И именно свое отношение к миру, свои ожидания и особенности вы и позиционируете.

Каждого человека мы автоматически относим в ту или иную статусно-ролевую категорию: НАД, ПОД или РЯДОМ с нами. И для удобства классификации интуитивно выделяем его особенность, своеобразие. Помните фильм «Гараж»? Так вот там герой в исполнении Валентина Гафта в зависимости от ситуации наделял присутствующих различными особыми качествами: «заботливый вы наш», «драгоценный вы наш» (и прочее), тем самым позиционируя их.

А теперь упражнение, которое мы назовем «Надежный вы

наш».

Нужно создать заданное ощущение при помощи конструирования и подкрепления (действиями, ситуацией, намеками и пр.) своей истории. Возьмите любое качество и обыграйте его в общении с окружающими. Докажите им, что вы: надежный – ненадежный, внимательный – невнимательный, мягкий – жесткий и т. д. Определите, сколько энергии вы расходуете на поддержание этого образа, – если чувствуете перерасход или недобор, значит, это не ваш образ...

Забегая вперед, скажу, что просто позиционирования характеристик и выгод все же мало для эффективного продвижения себя в этом мире. Нужна глубинная основа, показывающая вашу роль, значимость и мотивирующая ваше окружение. И это – архетип. Скоро мы об этом поговорим... А пока вернемся к позиционированию, которое предполагает выбор стратегии, стиля и много чего еще.

С чего нам было бы правильно начать разговор о составляющих позиционирования?

*Ч.: Конечно, со стратегий. Кстати, какие стратегии используют обычно для достижения своих целей, например в построении карьеры?*

Условно карьерные стратегии можно разделить на

несколько групп.

- Желание привлечь к себе внимание, чтобы занять более выгодные позиции – **продвижение**. Сотрудник озабочен тем, как его воспримет руководство по сравнению с другими кандидатами (признают? отдадут предпочтение? отвергнут?).

- Желание усилить свои позиции – **закрепление**. Сотрудник начинает терять свои позиции в компании. Ему нужно восстановить утраченное влияние, вернуть ситуацию к «исходным» отношениям ситуационного преимущества.

- Желание ослабить, «подставить» конкурента – **противодействие**. В таких случаях применяются манипуляции или так называемые «черные» PR-технологии...

- Желание найти для себя свободную ролевою или функциональную нишу – **фланговые маневры**.

Позже мы вернемся и к этой теме, и рассмотрим особенности вышеприведенных и других стратегий...

*Ч.: А как происходит позиционирование?*

Процесс позиционирования можно кратко описать следующим образом.

Вначале вы вырабатываете концепцию позиционирования

и определяете *целевые группы*, на которые предполагаете воздействовать. У кого-то это члены семьи, у кого-то – начальство, у кого-то – коллеги, у кого-то – широкая общественность (клиенты, электорат) с ее прихотливо-неприхотливым мнением...

Затем выявляете собственные и привлеченные ресурсы, которые вы сможете использовать. Вашими ресурсами могут быть какие-то особые способности, знания, опыт (успешный или не очень), связи, деньги, репутация и пр.

После намечаете стиль и алгоритм действий (или противодействий, если имеется сильный недружественный фактор). Стиль взаимодействия может иметь широкий спектр: от директивно-доминирующего до демократично-либерального. Все зависит от особенностей вашей энергетики, темперамента, характера, психотипа и от особенностей тех, с кем вы контактируете.

Для того чтобы вас услышали, нужно создать основные тезисы ваших сообщений, меседжей (прямых и косвенных) – *«Я» – послания миру*. Это что-то вроде презентации своих идей, желаний, с помощью которых вы обращаете внимание на себя. При этом ваши послания для каждой целевой группы могут быть разными, а иногда и прямо противоположными.

Затем нужно примерить на себя то позиционирование, которое вы сконструировали: комфортно ли вам в этой «позе», не тратится ли на ее поддержание сил больше, чем нужно

для эффективного достижения цели.

Очень важно понимать, что вы, при всей вашей исключительности и своеобразности, вне зависимости от своего желания регулярно вступаете во взаимоотношения с различными системами – эгрегорами, и поэтому вынуждены подчиняться определенным закономерностям энергообмена. А значит, нужно стараться исключить из круга близкого общения тех, на кого расходуется слишком много вашей энергии в борьбе за собственное «Я».

Избегайте тех, кто старается подорвать вашу веру в себя. Эта черта свойственна мелким людям. Великий человек, наоборот, внушает вам чувство, что и вы можете стать великим.

*Марк Твен*

# Энергетика харизмы

*Ч.: Какое главное условие для позиционирования себя как лидера?*

Пожалуй, главное для лидера – наличие харизматичности.

Само слово *харизма* означает «божий дар»; его употребляли, имея в виду дары Святого Духа, излитые на апостолов. Сегодня харизму можно определить как некое качество, особую способность притягивать к себе, вести за собой.

В чем секрет харизматичности?

Во-первых, харизматик – это, как правило, человек со стороны, который попадает в группу влияния уже сформированным. И его слабости, трудности, с которыми ему пришлось столкнуться на пути становления, остаются за кадром.

Во-вторых, у него обычно имеется недостаток, ущербность, которая дает мощный энергетический заряд для компенсации ощущения неполноценности какими-то другими качествами.

В-третьих, харизматик с архетипом героя обычно получает тайные знания, открывающие суть мегаидеи эгрегора, из рук просветленного наставника или как откровение, озарение от высших сил.

Ну и, наконец, в его истории имеется так называемая «харизматическая спираль»: вызов – получение тайных зна-

ний – совершенствование – борьба – победа – новый вызов – новые знания – закрепление – борьба – победа...

Борьба харизматика обязательно должна венчаться победой, иначе его харизматическая энергия из позитивной превратится в негативную и уйдет на оправдания и разборки с приверженцами, адептами и апологетами.

Харизма не только создает ощущение особенности, но и вызывает эмоциональное возбуждение, электризует. Дело в том, что энергопоток харизматика сильнее и по закону притяжения притягивает к себе людей с меньшей энергетикой. Парадокс энергетики харизмы в том, что, попадая под влияние харизматической личности, люди вначале подпитываются ее энергией, а потом отдают свою. Потому что энергия харизматика снимает блоки с энергетического ядра его последователей, раскрепощает, усиливает их, и ему платят за это сторицей...

В любой группе и даже в паре обязательно находится кто-то более харизматичный, чем другие. И именно он становится лидером в отношениях, будь то семья, бизнес или политика.

# Персональный бренд как форма энергии личности

*Ч.: Отличаются ли лидерство и харизма в личных отношениях (семья, дружба) от того, какими они бывают в бизнесе или политике?*

По сути, отличий нет, но большинство из нас семью и дружбу воспринимают как неформальное общение, где можно быть открытым, расслабленным и иметь свободу выбора: с кем жить, с кем дружить. (Хотя, с другой стороны, родителей не выбирают, и «Мать» или «Отец» в любом случае для детей будут брендом, в силу их значимости и уникальности. И если, например, мать плохая, то энергетика у этого бренда в семье будет негативной. И тогда «Мать» в этом случае скорее антибренд...)

А вот бизнес и политика более формализованы и предполагают обязательное наличие лидера, харизматика. Впрочем, все зависит от наших ценностей. Если для нас важна стабильность и надежность, то мы более охотно сможем довериться тому, кто, на наш взгляд, способен это гарантировать. Если мы ценим свободу, риск, ищем себя или истину, то тогда сами захотим ощущать себя в роли лидера – как минимум, лидера для самого себя.

*Ч.: Но не все лидеры успешны, даже если они харизматичны. Что еще нужно для успеха?*

Еще нужна идея, несущая большой энергетический заряд и везение. И тогда вы сможете стать персональным брендом, и это сделает вас успешнее, а значит, дороже...

Дороже чего? Дороже той стоимости, ценности, которую вы или ваш проект представляете пока в семье или на рынке.

Дороже для кого? Конечно же, для себя любимого! Ну и для партнеров, коллег, сотрудников, своего семейства, наконец...

Как стать дороже? Сейчас расскажу, но прежде сделаю небольшое методологическое отступление.

Вернемся к началу...

С того момента, как вы начали свое общение с миром: получили образование, создали (или не создали) семью, приступили к работе, запустили свой первый проект, – вы автоматически превратились в товар... на социально-экономическом рынке. Да, как это ни прискорбно, но все мы имеем свою стоимость, ценность, которая зависит от нашей востребованности и уникальности (или невостребованности и обыкновенности) в той или иной социальной роли. И для того чтобы стать мастером социальных единоборств (МСЕ), нужно пройти путь от ученика, набить массу шишек, получить множество синяков, а то и переломов. И лишь тогда,

окрепнув, узнав цену победам и поражениям, стать совершенным. Ведь не зря говорят: за одного битого двух небитых дают.

*Ч.: А как определить мастера социальных единоборств?*

В айкидо мастер спортивных единоборств имеет черный пояс и степень не ниже второго дана, что подтверждается уровнем его мастерства – он должен соответствовать определенным критериям, нормативам. И прежде чем он получит черный пояс, он проходит через шесть поясов для начинающих – с каждой новой ступенью совершенства его пояс становится все темнее, как бы созревая от белого (чистое полотно) к черному (белый – желтый – оранжевый – зеленый – синий – коричневый – черный).

В айкидо-хо, которое является искусством социальных единоборств символический черный пояс выдается выпускнику многоуровневой тренинговой программы, который при самопрезентации продемонстрировал харизматичность и структурированность личных целей, освоил владение техниками коммуникативной защиты, навыки энергетической саморегуляции и умирения гордыни и гнева. Впрочем, можно определить мастера социальных единоборств и по тому, является ли он персональным брендом или нет. Если нас считают брендом, тогда мы сильны, искусны, стоим дорого и люди к нам тянутся, одни – в качестве друзей, другие –

в качестве сотрудников или партнеров, третьи – в качестве клиентов, потребителей. И мы даже можем выбирать, кого же из них «осчастливить», кому ответить благосклонностью. Но если нас воспринимают как нечто неинтересное, заурядное, то не стоит рассчитывать на распростертые объятия и желание со стороны других людей общаться с нами. Ведь в этом случае выбирают (или не выбирают) нас...

С началом нынешнего кризиса я обратил внимание, что среди моих клиентов и участников тренингов, особенно владельцев компаний, менеджеров и специалистов, усилился интерес к возможностям создания своего персонального бренда.

Понимаю, что может быть несколько странно и даже обидно считать людей вообще, и себя в частности, брендами. Но необходимость продвижения персоны на рынке труда или услуг – это, к сожалению, не прихоть, а реалии сегодняшнего времени, с которыми приходится считаться, независимо от того, нравится нам это или нет. У каждого есть выбор. Можно смириться с тем, что ты один из многих неизвестных предпринимателей или специалистов, и понимать, что тебя не знают, тобой не дорожат, а при случае (кризис!) без особого сожаления готовы обратиться к кому-то другому. Либо, не смирившись с собственной малозначимостью, можно начать работу над собственным брендингом и искать лучшей доли.

Если хотите оставить все как есть – воля ваша, но потом не

ропщите, что, мол, по прошествии...дцати лет вам стало му-  
чительно больно за бесцельно или уныло прожитые годы...  
Выбираете изменения – тогда готовьтесь сделать шаг к успе-  
ху, выделиться из середнячков. И в этом случае вы рискуе-  
те потерять не только старые связи, наработки, прежнюю ко-  
манду, но и ощущение надежности, принадлежности к груп-  
пе. Вы остаетесь наедине с непредсказуемостью и нестабиль-  
ностью, а порой и враждебностью. Вместо чувства коллекти-  
визма и предсказуемости к вам приходит ощущение риска,  
независимости, тревоги и – ответственность; они сопровож-  
дают поиск себя нового, желающего реализовать себя, свои  
способности, свои идеи.

Что же может мотивировать, служить опорой, придавать  
вам сил, энергии? Что заставит воспринимать вас всерьез и  
выделит из огромного потока других предпринимателей и  
специалистов? Что поможет вам заряжать энергией окружа-  
ющих? Энергия вашего персонального бренда!

*Ч.: Слово «бренд» у многих на слуху, дайте ему определе-  
ние и поясните, в чем заключается особенность, отличие  
персонального бренда?*

**Бренд** – это сформированный в сознании существующе-  
го или перспективного клиента, потребителя (целевой груп-  
пы) образ или эмоция, в которых выражается опыт и выгоды  
от взаимодействия с организацией или опыт потребления ее

продукта или услуг.

**Персональный бренд** – это набор ваших личностных и деловых качеств, свидетельствующий о вашей полезности и интересности. Это сложившийся в сознании других людей образ или эмоция, в которых выражаются их опыт и ожидаемые выгоды от взаимодействия с вами. Это отражение вашего характера и представлений, проявляющихся в том, **ЧТО** и **КАК** вы делаете. Это сила вашего энергетического воздействия.

А еще персональный бренд – это:

- способ информирования окружающих (работодателей, клиентов, партнеров) о том, чего им следует или не следует ожидать от вас;
- известный и предсказуемый алгоритм долгосрочных, взаимовыгодных отношений между вами (**Я**) и вашими партнерами (**ОНИ**);
- механизм приобретения кредита доверия;
- превосходное качество того, что вы делаете;
- высокая стоимость и востребованность ваших способностей, умений, знаний.

Ваш персональный бренд должен вызывать у окружающих чувство доверия, вашей исключительности как личности или профессионала и пробуждать сильное желание дружить с вами, заключить контракт, сохранить сотрудничество.

Ч.: А какое из этих свойств будет основополагающим для тех, с кем мы общаемся?

Конечно же, **способность вызвать доверие** – качество, объединяющее в себе надежность, безопасность, естественность (нефальшивость). Верить можно вам, верить можно в вас, в вашу порядочность, креативность, ответственность и компетентность. Вместе с тем, общаясь с вами, люди начинают верить в себя! Вы становитесь значимым в их глазах, в вас чувствуют сильную позитивную энергетику, а к таким тянутся.

# Доверие как признак позитивной энергии

*Ч.: Получается, что если мне доверяют, то это значит, что я заряжен позитивной энергией?*

Да, у каждого есть бессознательный, интуитивный индикатор, определяющий, насколько опасен и вреден или полезен и интересен для него тот или иной индивидуум. Поэтому общение с тем человеком, которого переполняет негативная энергия, вызывает в нас тревогу, отторжение, мы закрываемся в таком общении, желая сохранить собственную жизненную силу, которая всегда позитивна.

*Ч.: Как можно вызвать доверие к себе и желание со мной общаться?*

Вашей уверенностью и естественностью, которая убеждает, что вы – настоящий, с вами можно иметь дело. Открывайтесь. Демонстрируйте надежность и силу. Ведь со слабыми дел не ведут, их идеи обычно не «покупают» либо используют «задешево». Когда человек воспринимается как персональный бренд, это значит, что он особенный, отличный от других. Кстати, успешный человек обычно помнит о своих

сильных сторонах, а неуспешный – о слабых...

Повторяю, важно быть (а не казаться!) уверенным, надежным и естественным. Уверенность – это вера в себя, в свои способности и высокий профессионализм. Надежность – это надежда на лучшее. Естественность – это естество, в котором гармонично пульсирует энергетика...

Кстати, в отличие от брендов политиков, например, которые могут иметь виртуальные достоинства и вовсе не иметь недостатков, – бренд личности будет всегда на виду, на близкой дистанции, и вас очень быстро раскусят, если что...

### Задача

Предлагаю прямо сейчас начать работу по созданию своего персонального бренда и определить свое основное сильное качество и особенность. Ответьте на несколько простых вопросов. Вы «полезный» или «вкусный» товар на рынке? Каких качеств в вас больше, а каких нет совсем? Устраивает ли вас это? Готовы ли вы что-то изменить в себе? Выясните, как вы «упакованы» (хорошо или привлекательно) и какое место занимаете на «витрине». Может быть, вы все еще хранитесь на «складе»? Главное, поймите, какой смысл в том, что вы делаете, какая главная идея вашей жизни и является ли ваша идея по-настоящему интересной, приносящей удовольствие вам и кому-нибудь еще.

# Позитивная энергия персонального бренда

*Ч.: А какая энергия у персонального бренда и зачем, собственно, мне это нужно – становиться брендом?*

Персональный бренд конструктивен и значим, соответственно, обладает сильной *позитивной энергетикой*. В процессе его создания вы сможете лучше понять себя, свои возможности, сильные и слабые стороны, а также, что самое главное, сможете выразить свою особенность, самость, уникальность. Ведь вы можете обладать множеством талантов и достоинств, разрабатывать новые и интересные идеи. Но, не умея демонстрировать другим свои положительные стороны, а также презентовать идеи близким, друзьям, деловым партнерам, сотрудникам или коллегам, вы останетесь невостребованным, недооцененным. Полезный или вкусный продукт должен быть красиво упакован и помещен на витрину, в противном случае он превратится в залежавшийся товар...

Для примера возьмем бренд автора. Мне всегда интересно, каким я выгляжу в глазах окружающих. Если обобщить мнения о моей персоне, то основные эмоции и ожидания от общения со мной – это доверие, желание поделиться проблемами, поиск сочувствия, ожидание мудрого совета, надежда

на изменение своей ситуации в лучшую сторону. Часто от меня хотят получить энергетическую подпитку, за развиться ОПТИМИЗМОМ...

Оправдываю ли я эти ожидания? Устраивает ли меня именно такое отношение к себе?

Пожалуй, на оба вопроса отвечу «да».

В чем моя сила? Компетентность. Ответственность. Позитивный настрой на мир. Разносторонность интересов. Увлеченность. Креативность. Эмпатия к людям. Искренность. Большой заряд позитивной энергии.

Написал я строчки, и стало как-то неловко: слишком уж гладко все получилось на бумаге, не забыл ли про «овраги»? Насколько объективен и честен я был только что?

Подумал, подумал, перечитал вышенаписанное, и понял, что искажений своего образа вроде не совершил. Разве что упустил какую-то информацию, не очень выгодную для себя, – ну, с кем не бывает...

В завершение скажу: персональный бренд энергоизбыточен, потому что его энергии хватает для потребления, но если говорить о состоянии человеческого организма, то энергии, которую производит его мозг, его подсознание, недостаточно для поддержания в здоровом состоянии его физиологии и психики. Поэтому люди-бренды часто, сами того не желая и не осознавая, «вампируют» – высасывают энергию у своих близких в быту, чтобы отдавать ее тем, кто входит в эгрегор, созвучный идее этого персонального бренда. Но по-

сколько эгрегор заинтересован в развитии и подпитке своих людей-брендов, то он возвращает энергию либо напрямую в виде восторга, благодарности или материальных благ, либо посредством верности и преданности спутников, служащих для таких людей музами, вдохновителями, тылом...

# Женская и мужская энергетика

*Ч.: Считается, что именно женщинам отводится роль верных и преданных спутниц, но вампируют они чаще, чем мужчины. Так ли это?*

Современная жизнь меняет роль женщины, и среди моих клиенток есть немало людей-брендов, которые нуждаются в надежных спутниках, готовых стать для этих женщин энергетическим ресурсом. Что же касается женской энергетики, то природа наделила женщин избыточной энергией, и это нетрудно определить по более частым проявлениям психоэмоциональной неуравновешенности, блеску глаз, более теплым рукам и ногам. Кстати, насколько мне известно, в ряде мусульманских стран и в Англии мужья имеют право подавать на развод, если у жен холодные руки и ноги!

*Ч.: А если у женщины вегетососудистая дистония и холодные руки и ноги – болезнь, а не недостаток энергии. В чем ее вина?*

Ее вина в том, что она до сих пор не научилась центрироваться и снимать энергетические блоки в своем теле. В основе патогенеза этого заболевания лежит низкая устойчивость к стрессовым ситуациям с расстройством гомеостаза и

функциональными нарушениями. Иными словами, нарушение нормального кровообращения (холодные конечности) – это следствие затяжных стрессов, которые «заболачивают» энергопоток нашего организма. Энергия перестает циркулировать и начинается «гниение» и превращение позитивной энергии в негативную.

И многочисленные женские гинекологические заболевания вызваны именно этим.

*Ч.: Что нужно делать для восстановления нормального энергопотока в организме?*

Могу привести одну из авторских техник СЭЖ, созданную на основе восточных оздоровительных практик, которую я рекомендую своим клиенткам, женщинам с подобными проблемами.

Представьте себе, что вы обнаружили в матке шар, похожий на мыльный пузырь, он холодный и пустой внутри. Он давно уже растет внутри вас, заполняя собой матку и не давая жизненной энергии войти туда, лишая женской силы. Плотно сожмите интимные мышцы много раз, наращивая интенсивность сжатия, пока не почувствуете, что пузырь лопнул! И резко выдавите его остатки через естественное отверстие, представьте, как они шмякаются на пол!

А теперь расслабьте мышцы матки и проникнитесь ощущением наполняющей вас жизненной силы,

энергетики вашей женственности...

Женщина должна уметь переключаться на разные роли, когда меняется ситуация. Ведь на работе у нее одна энергетика, которую она чаще отдает, дома – другая, с подругами – третья. Где-то нужно отдавать, где-то брать, где-то обмениваться. Ко мне часто приходят клиентки, которые во всех своих социальных ролях «мужественно» подпитывают своей женской энергией окружающих. В итоге – ощущение опустошенности, снижение, а то и упадок жизненных сил, потеря тонуса и... болезни!

Есть еще множество упражнений и для мужчин, которые укрепляют мужскую силу. Например, важно научиться тренировать копчиковые мышцы.

Представьте, что вы хотите задержать мочеиспускание, и именно эти сжатые мышцы и есть копчиковые мышцы. Для укрепления напрягайте и расслабляйте их по 20 раз, не менее двух раз в день. Таким образом, вы будете прогонять через них энергетические волны, которые очистят эту зону от застойных явлений (которые могут стать причиной того же простатита) и наполнят ее жизненной силой. Важно соблюдать синхронный ритм напряжения и расслабления, чтобы не нарушать пульсацию. Эти упражнения можно делать в любое время и в любом месте: в офисе, дома, на отдыхе. Следите, чтобы при этом на вашем лице не было напряженно-сосредоточенного выражения.

Во-первых, тогда ваши упражнения будут незаметны для окружающих, а во-вторых, напряжение лицевых мышц может передаваться в мышцы копчика и их проработка будет некачественной.

Со временем увеличивайте количество сжатий до 77 не менее двух раз в день. Постепенно цифра 77 станет для вас не только конечной целью упражнения, но и бессознательным символом жизненной силы и удачи. Через три дня нужно будет добавить еще один ритм: на счет 1 – сжатие, 2, 3 –задержка, 4 – расслабление, затем снова сжатие – 5, 6, 7 и расслабление – 8. Когда дойдете до 100 – упражнение закончено. Через месяц ежедневных тренировок (не менее 2 раз в день) вы приобретете навык, благодаря которому ваше тело будет делать это автоматически и в эротических фантазиях, и во время сексуальной близости. Оргазм станет продолжительнее и ярче.

Но для того чтобы ваша мужская потенция усилилась и подчинилась вашему намерению, нужна комплексная проработка всех энергетических блоков организма, потому что очищенная от негативной энергии часть системы довольно быстро «заболачивается», загрязняется под вредоносным воздействием «соседей». Ведь позитивная энергия – это естественная данность, а негативная – сбой и разрушение нормальных процессов энергообмена, но заболевшая часть системы, увы, заразна...

В фильме я познакомлю вас с другими упражнениями, ко-

которые способствуют увеличению жизненной силы, и не только сексуальной...

*Ч.: А в чем отличие энергетики женщин и мужчин?*

Отличие – в биологическом предназначении мужчины и женщины. В китайской философии женское и мужское начало воплощают инь и ян. Из их взаимодействия возникают пять базовых элементов: Вода, Огонь, Дерево, Металл и Земля – пять фаз превращений, или пять энергий, которые определяют ход природных явлений. Это циклический процесс, бесконечное рождение и умирание. Ведь любая сущность, достигнув своей высшей стадии, превращается в свою противоположность. Таким образом, основополагающей характеристикой инь и ян являются непрерывные перемены.

Теперь об энергетике. Если женщина энергетически устойчива и консервативна – как продолжательница рода, носительница наследственности, хранительница очага, то в мужчине присутствует взрывная энергия добытчика, охотника, воина.

Женская энергия пространственна, она более гибкая и текучая, как вода, мужская – точечная.

При правильном энергообмене поток энергии устремляется от женщины (из района сердца, где расположена соответствующая чакра) к мужчине в виде дара. Мужчина же не должен спускать эту энергию только на низменные наслажде-

ния, ее следует направлять вверх, к высшим силам. Переводя внутреннюю энергию на высший уровень, мужчина получает ее назад в виде чистой энергии света. Происходит как бы очищение имеющейся грубой энергии и перевод ее на более высокий уровень. Эта сила наполняет общий эгрегор Женщины и Мужчины (Семья, Любовь) и делает мужчину и женщину сильными и счастливыми.

Одно из лучших средств для восстановления у *женщины* нормального энергопотока – это энергетически сильный, любящий ее *мужчина*.

Одно из лучших средств для восстановления у *мужчины* нормального энергопотока – это энергетически сильная, любящая его *женщина*.

# Энергетика сна

*Ч.: А восстанавливается ли энергия во сне и как это происходит?*

Начнем с того, что сон – это переход в другую реальность, в которой присутствует бесконечное множество энергопотоков, и восстановить энергию мы сможем только в том случае, если попадем в «свой» энергопоток, который созвучен нашим эгрегорам. Но об этом я планирую подробнее поговорить в своей новой книге, посвященной управлению энергетикой сна... А пока будем рассматривать сон как продукт работы нашего подсознания, живущего своей сложной жизнью, которую мы, проснувшись, не можем понять разумом, тем более что во сне отключается предлобный участок коры головного мозга – отдел, отвечающий за логическое мышление.

Когда человек засыпает, он думает быстрее, но осмысливает медленнее. Во сне жизненная энергия управляется импульсами из энергоцентров позвоночника, освобожденного от вертикального давления на сжатие. При этом энергия наполняет или снимает энергоизлишки в органах, позвоночнике и т. д. Вскоре после того как человек заснул, наступает фаза глубокого сна. Формирование запаса энергии происходит именно в этой фазе. Чем продолжительней у человека

глубокий сон, тем быстрее он накапливает энергию и общее время сна у него меньше. Но когда запас энергии превышает необходимый уровень, избыточная энергия превращается в тепло. Повышается температура, и человек просыпается.

*Ч.: Значит, для усиления или восстановления энергии нужно уметь входить в фазу глубокого сна и не «залежаться» в этой фазе?*

Хорош также дневной сон – сиеста (не путать с фиестой, праздником). Считается, что небольшой сон в обед (от 10 до 30 минут) восстанавливает энергию с эффектом двух часов ночного сна.

Но кроме влияния сна на наше тело, давайте поговорим о роли сна в восстановлении энергии психических процессов. Приведу несколько писем, которые я комментировал для одного издания.

Прошло двенадцать лет, как умер мой муж. А с недавнего времени он мне стал сниться. Навязчиво настраивает меня на связь с зятем: описывает его достоинства, сильные стороны. Приводит ко мне зятя и прямо-таки толкает его в мою постель. Теперь снится зять...

Теперь я его даже по-другому стала оценивать. И благодаря этому испытываю странные чувства: мне и стыдно, и противно, и хорошо, и жалко дочь. Ведь если он такой, как

в моих снах, то она будет несчастной. А сны, как известно, — это отражение действительности. Вероятно, я подсознательно увидела в зяте то, что заставило меня усомниться в его верности к моей дочери.

Что же делать?

*Валентина*

Иногда сон можно сравнить с дымом от огня, показывающим только, куда дует ветер. Дым может открыть нам, что где-то есть огонь, а также какие дрова в нем горят. А в пепле сновидений остаются пробудившиеся чувства и эмоции, иногда приятные, иногда кошмарные...

Если в нашем эротическом сне возникают сексуальные отношения с тем, с кем это «запрещено» в силу социальных правил, принципов и прочих табу, это не означает нашу тайную привязанность к этому человеку. Валентину, очевидно, привлекают в зяте те качества, которыми она сама не обладает, и те ощущения, которые он мог бы дать ей в реальной жизни. И раскрепощенный, сексуальный зять в ее фантазиях совсем не обязательно неверный муж. Возможно, его темперамент проявляется в их отношениях с дочерью, что Валентина и считает, а потом переносит во сне на себя. Поэтому нужно, наоборот, порадоваться за дочь. А Валентине желательно расширить круг общения, включить стратегию поиска и найти того, кто смог бы реализовать ее тайные и вполне естественные женские фантазии.

Однажды мне приснилось, что ко мне под одеяло залезает парень. То, что происходит между нами, мне нравится. Потом он встает, отходит и... я вижу, что это был мой отчим! Меня тут же бросает в холодный пот, начинается сердцебиение. Открываю глаза и вижу, что отчим выходит из комнаты, что-то бубня себе под нос. Я в ужасе!!!

Потом нечто подобное повторяется – раза четыре. Я не могу понять, приснилось это мне или... он пользуется тем, что я крепко сплю, – и?.. От одной этой мысли меня тошнит и жить не хочется.

Как мне избавиться от этих кошмарных снов (если это сны)?

*В. Г., 16 лет*

Теперь о ситуации В. Г. Если бы это не повторялось много раз, то можно было бы предположить, что отчим воспользовался ее состоянием глубокого сна... Но, скорее всего, это так называемая проекция на отчима собственных эротических фантазий. Часто во сне раскрываются наши неосознанные желания, за которые иногда может быть стыдно. Чтобы избавиться от подобных снов, нужно проработать причины, их вызывающие. Обычно в этом помогает работа с психологом. Но, думаю, что в случае с В. Г. ей просто пора влюбиться и получать удовольствие от ласк своего мужчины наяву. И тогда вместо кошмаров будут сниться приятные эротиче-

ские видения.

Один раз мы с мужем были на банкете по поводу презентации одной фирмы. Стол был обильным и пьяным. Все приглашенные, включая нас и директора фирмы, выпили немало. Знакомились друг с другом, смеялись, танцевали. И я сама не заметила, как оказалась в подсобном помещении вместе с директором. Будучи очень пьяной, я допустила некоторую вольность и вспомнила о ней случайно недели две-три спустя. Я даже не уверена, было ли это наяву или оказалось игрой моего воображения (но думаю, что наяву). С директором той фирмы мы больше никогда не виделись, и сейчас я даже не вспомню ни его имени, ни внешности. А сцена та, в подсобке, снится. Постоянно! Муж меня вполне удовлетворяет, потому я и теряюсь в догадках: что значат эти сны? Опасны ли они для моего внутреннего состояния. И как с ними покончить?

*Ольга*

Обычно спящий человек, не сдерживаемый во сне ограничениями социума и своими внутренними установками, стремится удовлетворить в эротической фантазии свои запретные желания.

Часто сексуальное возбуждение, оставшееся неудовлетворенным, создает эмоциональное напряжение, которое сублимируется, дает энергию фантазиям, в которых это напря-

жение снимается. И сон Ольги вовсе не значит, что она не может забыть директора или что у нее тлеют по отношению к нему какие-то чувства. Скорее всего, это может символизировать какие-то ее скрытые желания, которые она во сне ассоциирует с ним. Например, ее стремление к свободе от семейной рутины, от забот о муже, детях или от надоевшей работы. А может, это стремление к большей спонтанности и непредсказуемости в сексуальной жизни. Поэтому можно посоветовать ей наслаждаться этой эротической интригой, ведь интим во сне – это самый безопасный вид секса.

Вместе с тем Ольге следует постараться понять истинные причины этого сна. А потом обсудить с мужем ее ожидания от отношений в семье, в сексе, рассказать (деликатно, не обидев!) о своих неудовлетворенных желаниях, – это поможет сделать отношения с мужем более гармоничными и яркими.

В последнее время меня мучают страшные сны. Будто я беременна и рожаю пластмассовую куклу. Во сне я понимаю, что это не ребенок, но в то же время понимаю, что это – именно то, что я родила. Я вожусь с этой куклой, учу ее разговаривать, выгуливаю ее в коляске, вожу по врачам. Когда мы сидим в очереди к педиатру, другие мамы, с обычными детьми, перешептываются, глядя на меня, и я понимаю, что они обсуждают меня и моего «ребенка».

Сны эти очень навязчивы. Иногда, бывает, один и тот же

сон снится целую неделю подряд, из ночи в ночь. Потом – перерыв на полгода и опять – по новой. Просыпаюсь разбитая, и после таких снов нахожусь в каком-то... неустойчивом душевном состоянии, которое мешает. Как справиться?

*Виктория*

Повторяющиеся сны свидетельствуют о том, что у Виктории есть какой-то внутренний конфликт, какая-то нерешенная проблема, которая требует развязки. Подсознание пытается снова и снова найти выход, но не находит.

Например, кукла – это искусственный заменитель живого ребенка. Ребенок символизирует новую жизнь как плод усилий Виктории. Возможно, в жизни у нее есть ощущение искусственности или бесплодности ее действий в работе или в отношениях с кем-либо.

Также этот страшный сон может быть затянувшейся подготовительной работой по устранению влияния различных сил (внешних, внутренних), противодействующих Виктории в проблемной ситуации. Она нашла такой своеобразный выход, избегая реального решения проблемы. И в данном случае это, возможно, подсознательный страх перед родами, созданием семьи, когда жизнь может стать неконтролируемой. Ведь искусственный ребенок не требует ответственных решений и полностью под контролем. Соответственно, определив причину таких сигналов подсознания, нужно спросить себя: в чем я неэффективна, неискренна и что мне сделать

для исправления этой ситуации.

# Медитация и измененное сознание

*Ч.: Раз уж мы заговорили о сне, давайте обсудим тему медитаций и измененного сознания. Что происходит с энергией в этих состояниях?*

**Медитация** – это состояние сознания, при котором отключается мышление, отделяющее мир (пространство и время) от собственного «Я» (эго). И это слияние с миром сопровождается ощущением умиротворенности, покоя и блаженства. Слово *медитация* часто расшифровывается как «поиск истины внутри себя» (которая всегда рядом, но мы ее не видим, не узнаем, не постигаем), на внутреннем и внешнем дыхании своего «Я». Медитация – это раскрытие каналов протекания энергии, когда замедляется ритм внутренней пульсации на вдохе и выдохе, что вводит человека в транс.

В индийской йоге и буддизме медитация – одно из основных средств достижения религиозного освобождения, просветления. Медитацию можно обнаружить и в экзерцициях (духовных упражнениях) иезуитов, в еврейской каббале, в учении о пути мусульман-суфиев и в христианстве (молитвы).

Считается, что медитация способствует расслаблению – релаксации, освобождению от негативной энергии, очищению сознания от ненужных мыслей и переживаний, дости-

жению состояния душевного покоя и внутренней гармонии. Так, основа ведийской йоги – аскетическая практика и отречение от мирских благ с помощью постепенного отключения разума от чувств и от объектов внешнего мира.

Для достижения транса в ряде школ используется практика загадок, подразумевающая медитацию над специальными формулами или двустихиями, в которых надо найти внутренний смысл. Либо мастер передает ученику огромное количество информации за секунды, вызывая в сознании ученика когнитивный диссонанс и резонанс с сознанием мастера, что ведет начинающего к просветлению или готовит его к озарению.

Можно также входить в медитативный транс, сосредоточившись на собственном дыхании или каком-то предмете, реальном или воображаемом. Например, в буддизме распространена концентрация на цветных кругах, медитация над отражением луны над поверхностью водной глади, а также воображение себя размером с насекомое. Это помогает мысленно сжать внутреннюю энергию, а затем, ощутив мир с точки зрения мелкого насекомого, представить себя величиной с огромную гору. Считается, что благодаря такой практике достигается космическое расширение сознания и слияние энергетических потоков.

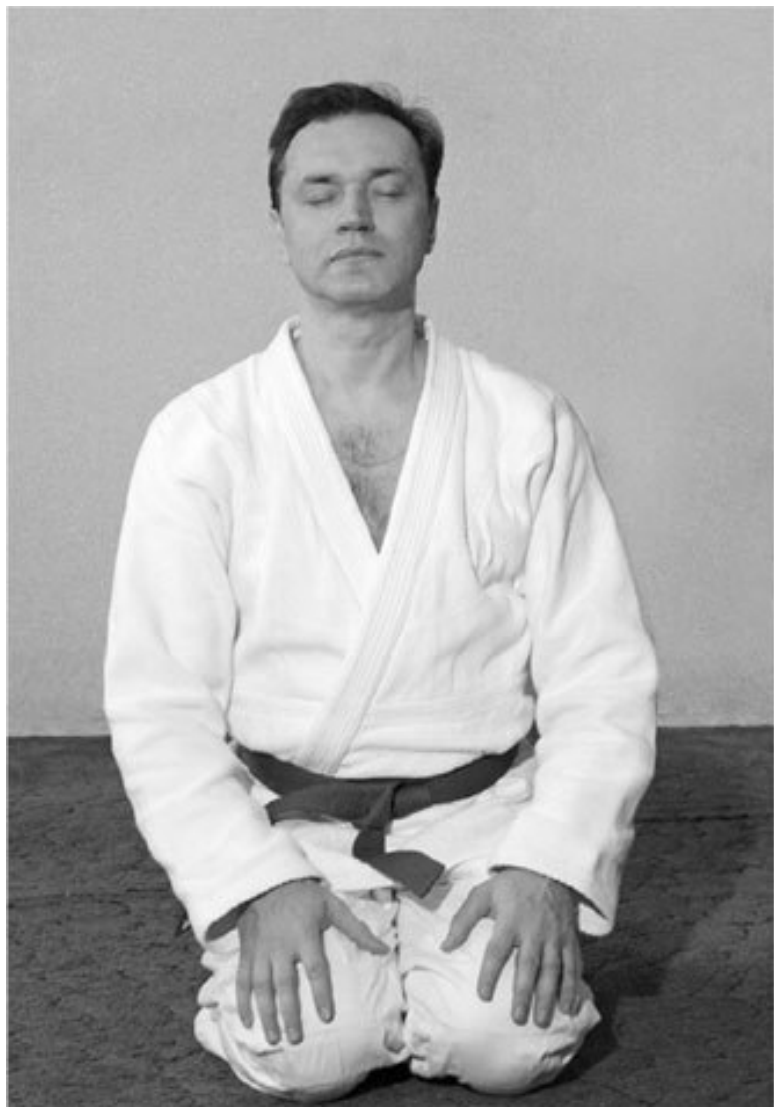
Есть и более сложная медитация – на пустоте, на абстрактном понятии (например, брахмана), которая может вызвать особое состояние самоосознания – просветление.

Медитативные практики бывают культовыми, религиозно-философскими, психотерапевтическими, но общим элементом в них является глубокое сосредоточение на монотонно повторяющемся действии. Например, в айкидо садятся, закрывают глаза и концентрируются на дыхании или каком-то участке тела, переходя из бытовых или деловых эгрегоров в эгрегор Совершенствования тела и духа.

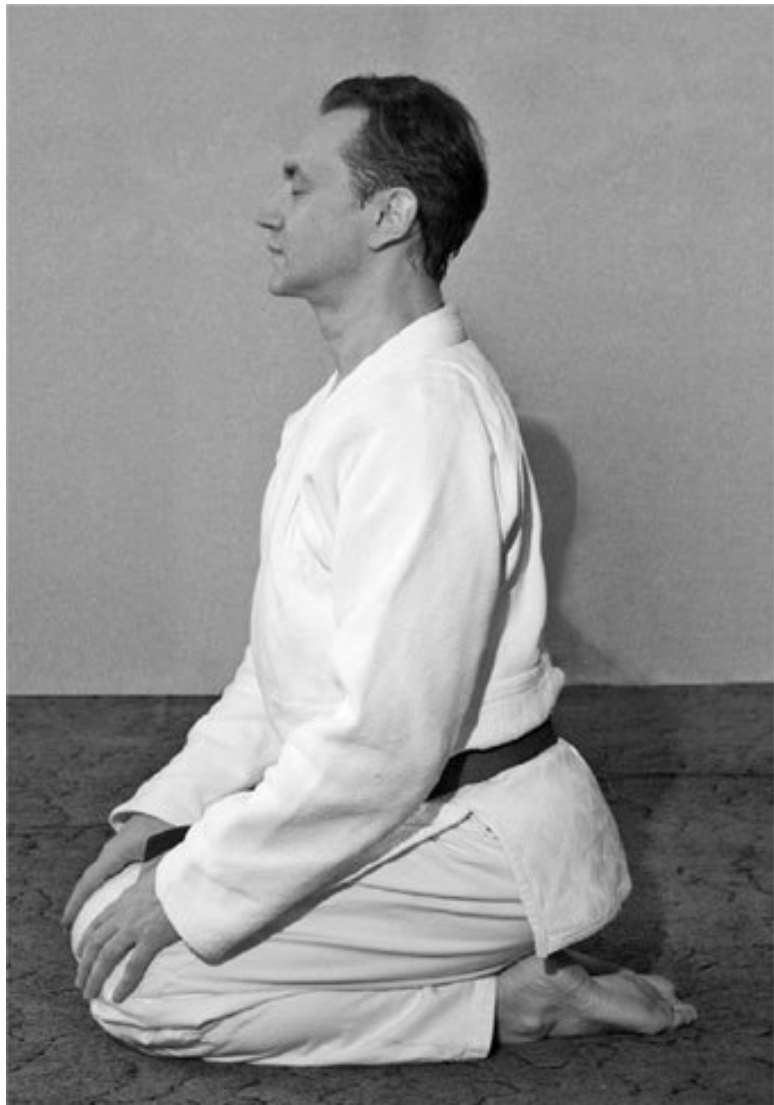
Медитация – это и ритуальные танцы в языческих культурах, перебирание четок, чтение мантры и пр. Важным условием медитации является отсутствие ментального напряжения в данном процессе. Как только внимание уходит от объекта концентрации, энергия ускоряет ритм пульсации, децентрируется, поэтому медитирующий должен произвольным усилием воли вернуть внимание к объекту.

Популярная поза для медитации: сидя, спина выпрямлена, голова чуть опущена, ноги скрещены, руки лежат на коленях ладонями кверху, ладони раскрыты, большие и указательные пальцы соединены. В айкидо в позе «тихого сидения» (*сей-дза*) ноги не скрещиваются, а расположены параллельно полу, стопы вверх (рис. 4).

В буддизме распространена аналогичная поза (*дза-дзен*): позвоночник при этом должен быть выпрямленным, находясь на одной линии с головой.



*a*



Мастера медитаций добиваются того, что во время этого процесса уходят мысли, желания и прекращается осознание своего «Я»: практически исчезает дыхание, устанавливается состояние глубокого покоя, после которого внутреннее сознание человека озаряется светом, иногда наблюдаются светящиеся образы, необычные телесные ощущения эйфории, энтузиазма. На более глубоком уровне концентрации чувства восторга и блаженства сменяются невозмутимостью и осознанием бесконечности бытия.

Конечная цель медитирующих – прозрение, экстаз, просветление, прорыв за пределы обычного сознания или состояния ума, скачок в глубины бессознательного, благодаря чему человек сливается с энергией Вселенной.

Медитация – это способ вытеснения негативной энергии, присутствующей внутри нас, и защиты от негативного воздействия окружающего мира.

Итак, медитация, или трансное состояние, освобождает тело и разум. В айкидо-хо существует такое понятие как **силовой транс**. Так, в сей-дза осуществляется очищение от негатива, а в камаэ – наполнение позитивной энергией, дающей силу. Происходит плавный переход из одного состояния в другое...

# Негативная энергия

*Ч.: Хотелось бы поговорить о негативной энергии: как она образуется, как действует и что с ней делать?*

Если у вас стресс, депрессия, не складываются отношения в семье и на работе, то, вероятнее всего, в вашем теле и в вашем окружении нарушена нормальная циркуляция энергии. Вы переполнены энергией, которая разрушает вас, разрушает ваши отношения с близкими, коллегами. И если позитивная энергия дает силы, то негативная отбирает их.

Какие внешние энергетические воздействия испытывает обычно человек?

- Техногенное излучение – излучение энергии самыми разнообразными техническими устройствами.
- Излучение энергии от различных форм материальных творений человека. Его источниками являются обычные углы в квартире любой комнаты, острые углы столов, стульев, а также экзотические, ломаные линии крыши любого здания и т. п.
- Излучение аномальной энергии с поверхности Земли, начиная с различных природных, магнитных сеток на поверхности Земли и заканчивая излучениями из аномальных зон: разломов земной коры, мест пересечения на разных

уровнях подземных рек и т. п.

- Различные виды излучений энергии из космоса. Как правило, негативная составляющая этих видов излучений в значительной мере нейтрализуется магнитным полем и атмосферой Земли, что позволяет существовать и развиваться на Земле самым разнообразным формам жизни.

- Излучение энергии из центра Земли. Эта возрождающая, плодотворная энергия наполняет своей жизненной силой все творения природы, находящиеся на поверхности Земли: людей, представителей растительного и животного мира, микроорганизмы и т. п.

- Направленное или спонтанное воздействие на нас информационной энергии от одного человека или группы людей. Такое воздействие может быть как негативным, так и позитивным. Главным критерием является то, усиливает или ослабляет вас это влияние.

Рассмотрим более подробно один из основных видов негативного энергоинформационного воздействия на организм – *вампиризм*.

Вампиризм проявляется в виде своеобразных «энергетических присосок», тянущихся от другого человека. В такой ситуации жертва начинает терять свою физическую силу и энергию. Резко ухудшается настроение, появляется апатия, слабость, как будто вы только что, подобно Атланту, держали на своих плечах тяжкий груз. Груз проблем. Чужих проблем.

Как это происходит?

Недавно мой клиент встретил приятеля, с которым давно не виделся, они немного поболтали о делах, о жизни. Приятель позавидовал его удачной карьере, успехам у женщин, здоровью, оптимизму. Ухмылками и подтруниваниями он расшатал энергозащиту моего клиента. И как результат всего этого в тело «счастливчика» прочно встроилась чужая зависть в виде энергетической присоски. Нам понадобилось несколько сессий, чтобы залатать эту энергетическую прореху...

Распознать вампиров можно по ощущению опустошенности в результате общения с ними.

# Являются ли VIP энергетическими вампирами?

По законам природы, если где-то прибывает, то, значит, где-то убывает...

О чем это я?

Среди известных мне VIP большая часть – это энергетические вампиры... Слово-то какое! Сразу чудятся обнажающиеся в улыбке клыки, трепыхающаяся в судорогах жертва, мрачная, давящая атмосфера склепа... В общем, ужас!..

Но это всего лишь игры по «честному» отъему энергии у тех, кто находится в социальной или психологической зависимости. И одна из популярных игр называется «Удиви-ка меня!». Ее легко определить по скептическому выражению VIP-лица, на котором парадоксальным образом сочетаются презрение, снисходительность и поощрение... И об эту маску легко разбивается любой энтузиазм и инициатива, сквозь нее, казалось бы, не может просочиться даже очень интересная идея. Но у этой маски есть одна особенность: энергия, которая изначально была на нее направлена, на самом деле никуда не девается. Просто она расщепляется и аккумулируется, подпитывая своего владельца, то бишь VIP.

С точки зрения психологии, всех людей можно разделить на энергетических доноров и вампиров. Первые обладают

способностью получать жизненную энергетику из Вселенной, включая, конечно же, и окружающих. Однако, поскольку их энергетическая система самодостаточна, да и довольствуются они обычно малым, их влияние малозаметно, а то и благотворно для тех, кто рядом (они добровольно отдают энергетические излишки нуждающимся). Но вот вампирам, в силу завышенных жизненных ожиданий и глобальных целей, собственных ресурсов не хватает, и они вынуждены активно высасывать энергию из окружающих (принудительно-добровольный отбор).

Критерием энергетической зарядки или разрядки является повышение или понижение самооценки и жизненного тонуса у участников этого процесса. Причем если у вампира обычно актуализирован комплекс Злодея, то с донором сложнее. Ведь у него может быть актуализирован как комплекс Жертвы, так и, наоборот, потенциального Героя или Злодея. И когда энергетический вампир (он же психологический доминант или садист) встречается с человеком-Жертвой (мазохистом), их союз будет взаимовыгоден: один получит удовольствие от понижения самооценки и ослабления энергетики, другой, соответственно, – от повышения и усиления. Кто из них who, думаю, понятно. Но если вампир неосторожно выбирает себе в жертву человека-Злодея или человека-Героя, то победит сильнейший. И тогда вампир сам рискует стать жертвой.

*Ч.: А как распознать истинного энергетического вампира? Куда он прячет клыки?*

Энергетическим вампирам не нужны клыки, ведь для высасывания психологической энергии вампиры могут использовать разные части тела. Одним вполне достаточно ослепительной улыбки (без торчащих клыков!), которая притупляет бдительность и завораживает. Другие, наоборот, прячут зубы, плотно скрывая их за поджатыми губами на строго-озабоченном лице, что магически обезволивает окружающих и вызывает у них желание добровольно расстаться со своей энергией в пользу владельца, демонстрирующего своим напряженно-многозначительным ртом харизматичную волю и решимость...

Один мой клиент, бизнесмен, выглядящий как супермен, считается записным соблазнителем. Но на самом деле секс как таковой его мало интересует. Укладывая девушек в постель, он вроде бы вампирит, повышает свою самооценку, как бы демонстрируя мужское превосходство. Однако от подобных занятий он испытывает обычно упадок сил.

Почему?

Потому что по натуре он Жертва, мазохист и формат его секса отнюдь не суперменский. И поскольку девушек он выбирает видных, с хорошо развитым комплексом Злодейки, они, быстро сориентировавшись в положении дел, превращают его в донора. И опустошают его не только энергетиче-

ски, но и финансово.

Но есть у меня и другой клиент (назовем его условно «нудный ботан») – тщедушный, застенчивый. Так вот он, начиная общение, обязательно подробно опишет вам, как плохо обстоят его дела, хотя в действительности все у него прекрасно. И уже через несколько минут его собеседник начинает чувствовать себя опустошенным.

А уж если вспомнить политиков с их умением денно и ночью убедительно «проявлять озабоченность» нуждами общества, то к вампирам можно отнести каждого второго, а может, и всех подряд.

Если говорить о классификации энергетических вампиров, то можно выделить следующие типы.

**Активный вампир** избегает демонстрировать свою слабость в отношениях, играя роль сильного и влиятельного. Обычно привлекает к этому свой статус. Он вампирит, получая удовольствие от открытого контроля над другими.

**Пассивный вампир** обычно не уверен, что может контролировать окружающих, поэтому прикидывается беспомощным и глупым и разыгрывает из себя жертву. В то время как активный вампир выигрывает посредством подавления, пассивный позволяет другому проявить активность, взять на себя его проблемы и вампирит «по-тихому», благодаря своим кажущимся слабости и пассивности.

Есть еще вампир – **равнодушный**. Его девиз – «Мне все по барабану». Подчиняет себе он просто и вампирит, делая

одолжение, вынуждая вовлекать себя в отношения и угрожая разорвать их, «если что не так».

Вопросы

Вы – вампир? Если да, то кого и как вы вампирите? Что вы при этом чувствуете? Как на это реагируют ваши жертвы?

Или, может быть, вас вампирят? Тогда кто, как и до каких пор?!

# Как происходит потеря энергии

*Ч.: Куда еще может утекать наша энергия?*

Очень много энергии расходуется на так называемые внутренние противоречия.

Старый индеец-чероки учил своих внуков:

– Внутри меня идет борьба. Это страшная борьба между двумя волками. Один волк – воплощение страха, гнева, зависти, горя, боли, жадности, высокомерия, жалости к себе, вины, негодования, неполноценности, лжи, ложной гордости, чувства собственного превосходства и самолюбия. Другой – воплощение радости, миролюбия, любви, надежды, чуткости, спокойствия, скромности, доброты, благожелательности, дружбы, сочувствия, великодушия, правды, сострадания и веры. Такая же борьба идет и внутри вас, и внутри любого другого человека.

Внуки на минуту задумались, а потом один из них спросил деда:

# 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.