

ИРИНА МИХАЛЕВСКАЯ

Живительная сила наполнения

ОТКРОЙ СВОИ ИСТОЧНИКИ СИЛЫ
В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ



Ирина Михалевская
Живительная сила наполнения.
Открой свои источники
силы в повседневной жизни

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42831492
ISBN 9785449352408*

Аннотация

Если ты устала, если мир сер и безрадостен, а недели не отличаются одна от другой, значит, пора что-то менять. И лучше всего начать с себя. Оглянись вокруг: мир полон энергии радости, простопусти ее в свою жизнь.

Содержание

Вступление	6
Глава 1. Состояние наполненности – важнейшая опора для женщины	9
Глава 2. Самое важное знание: о необходимости наполнения энергии	14
Глава 3. Сферы, в которых спрятана наша энергия	20
Конец ознакомительного фрагмента.	25

**Живительная
сила наполнения
Открой свои источники
силы в повседневной жизни**

Ирина Михалевская

© Ирина Михалевская, 2019

ISBN 978-5-4493-5240-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



*автор Ирина Михалевская
2015 г.*

Все, написанное в этой книге, является лишь отражением моего личного опыта и пропущено через призму моего сознания

Вступление

Сейчас у вас в руках очень важное для каждой женщины практическое пособие по изменению жизни к лучшему. Я не люблю громкие лозунги и не мастер рекламных текстов, поэтому скажу просто: в этой книге собран весь мой опыт по наполнению женщины энергией, все то знание, которое помогает в довольно короткие сроки кардинально изменить качество жизни и свое отношение к ней. Я предлагаю вам это знание, предлагаю работающий практический опыт. Они могут привести каждую женщину к лучшей, более счастливой и осознанной жизни, если только она позволит впустить это знание и эту практику в свою жизнь.

Когда я начинала писать эту книгу, да и на протяжении всего написания, я много думала: а нужна ли она? Насколько она будет полезной? Сама-то я на себе испытала исцеляющую силу наполнения, поняла, насколько энергия необходима каждой женщине, чтобы жить полноценной и счастливой жизнью, а не бледным и мрачным подобием. И многие мои, хоть и заочные, знакомые, практикующие то, что описано в книге, согласятся со мной на все 100% – об этом «секрете» должна знать каждая женщина. Но, думалось мне, не будет ли ключевоеназвание, понятие «наполнение энергией», служить отталкивающим фактором для многих женщин? Не каждая верит в какие-то там энергии, а многие

из нас принадлежат к религиозным традициям, отрицающим и даже порицающим такие увлечения.

Хочу оговорить сразу: знания в этой книге никого не уносят в эзотерические выси, они абсолютно практичны и просты в своей логике. На мой взгляд, понятие «энергия» – это условный, собирательный образ жизненной силы, необходимой женщине, как воздух. Я познакомилась с наполнением давно, я узнала о ней сначала теоретически, и очень долгое время никакого влияния это знание на мою жизнь не оказывало. Но потом так случилось, что я вовлеклась в ежедневную практику, связанную с наполнением энергией, и почувствовала на себе ее чудодейственный, оживляющий результат. И сейчас мне хочется поделиться своим опытом с как можно большим количеством женщин. Но я не смогу вложить вам в голову эти знания без вашего сознательного решения о том, что они вам нужны. И тем более не смогу уговорить практиковать их, хотя без практики знание – бессмысленный груз. Кто захочет, тот сделает, а кто не захочет – что ж, у каждой из нас свой путь. Перед вами книга с очень важным и практичным знанием. Но решение, впускать ли это знание в свою жизнь, остается только за вами.



Глава 1. Состояние наполненности – важнейшая опора для женщины



Мысль о том, чтобы написать целую книгу о наполнении энергией, о том, насколько она важна для женщины, пришла ко мне не сразу. Сначала это были лишь отрывочные наблюдения в дневничке на одном форуме – я их записывала для себя и для других, занимаясь ежедневной практикой наполнения энергией и поддержания ее на должном уровне. Но открытый становилось все больше, отзывов других женщин – тоже. И в какой-то момент я поняла, что эти выводы, эти практические знания нужны многим. И это понимание стало

первым шагом на пути к книге.

Кто-то из читательниц уже давно наслышан о наполнении, кто-то еще совсем не в курсе, но на всех нас, на девочек, девушек, женщин и даже бабушек, наполнение оказывает неповторимое, мощнейшее влияние.

Что же это такое? Что за наполнение энергией?

Есть такое древнее знание, что основную энергию мужчине для его свершений дает Солнце, в то время когда женщина свою силу черпает от Луны. Мужчина, полный солнечной энергии, становится решительным, влиятельным, его внешняя деятельность эффективна, речь блистательна, у него есть силы на осуществление самых грандиозных планов. Женщина, наполненная энергией, умиротворена, ласкова, спокойна, в ней живет любовь и понимание, она дарит вдохновение, восхищает и пленяет своей глубинной красотой. Такие мужчина и женщина представляют собой идеальную пару, их настолько противоположные черты сливаются в крепкий союз, они не просто обретают счастье и гармонию, но дарят ее миру в виде творческих свершений и невероятных, окрыляющих открытий.

Возможно, написанное выше – сказка, возможно, волшебный вымысел, но само наполнение, даже без привязки к небесным светилам, действует, и я проверила это на себе. А так как каждое полезное знание любит, чтобы им делились, я расскажу вам об одном-единственном волшебном средстве, которое поможет раскрыть каждой женщине самые

потрясающие ее грани.

Сейчас я попрошу вас расслабиться и на минутку окунуться в мир фантазии— просто нарисуйте перед глазами картину тихой и умиротворяющей летней лунной ночи.

Спокойный, обволакивающий свет луны нежно поглаживает все предметы, к которым может дотянуться. Листья деревьев в этом свете становятся серебристыми, будто покрытыми невесомой, летящей пылью. Дорожки под ногами излучают легкое мерцание. Предметы в свете луны становятся загадочными и манящими: в них нет яркого блеска, нет четких граней, но эта приглушенность столь привлекательна, она полна мягкого очарования и приглашает любоваться собой бесконечно. В воде лунный свет будто бы усиливается, он одновременно манит прохладой и удерживает на расстоянии своей холодной непрístupностью. После жаркого, наполненного стремительными порывами, яркими эмоциями и решительными поступками дня приятно окунуться в лунную прохладу, понежиться в жемчужном свете, расслабиться и проникнуться неспешным очарованием отдыхающей природы. Этот контраст, эта смена активности спокойствием, бурного цвета – мягкими тонами, движения – покоем, дарят отдых не только телу, но и душе. Однажды вкусив изысканное угощение ночной красоты, хочешь снова и снова возвращаться в лунные покои...

Так и женщина. Ее истинная природа красива, медлитель-

на и очаровательна. Она с чувством глубокого вкуса наслаждается всем происходящем. Она неспешна в делах, но с легкостью с ними справляется. Ей не присущи торопливость, суетливость и неуверенность – она всегда знает цену своим мыслям, действиям и словам. Ее речь неспешна, вкусна и мелодична. Ее движения плавные, походка волнующая, в каждом ее жесте, слове, взгляде чувствуется мягкость и податливость. Ее красота неповторима, ею хочется любоваться, восхвалять, писать стихи... О, описывать наполненную энергией женщину можно часами. А главное, каждая из нас точно знает: «А я ведь такая! На самом деле это обо мне, о моей истинной природе».

И все, что я расскажу вам дальше, поможет вам открыть себя настоящую – ту, что вы давно чувствуете сердцем, но по каким-то причинам не можете пока явить миру.

Я буду говорить о наполнении, суть его будет раскрываться постепенно – страничка за страничкой этой книги. Пока же, нетерпеливым читательницам советую расслабиться и насладиться процессом чтения, просто приняв на веру то, что состояние наполненности – это волшебная женская сила, с ней мы можем преобразить не только свою жизнь, но и мир вокруг.

Итак, завеса приоткрылась – как чувствует себя женщина, наполненная энергией, мы увидели. Но где же найти этот волшебный источник, способный творить чудеса? К счастью, он не один. Источников, дарящих счастье женщине, очень

много, нужно просто потрудиться и внедрить большую часть их в свою жизнь. Да, я не оговорила, потрудиться придется. Но труд этот очень приятный, если не сказать захватывающий. Потому что на самом деле, накапливая энергию, мы балуем себя, ухаживаем за собой, радуем себя всеми возможными способами. А труд заключается в том, чтобы преодолеть внутреннее сопротивление, свои страхи и начать с удовольствием и наслаждением заниматься любимыми женскими делами – заниматься осознанно, зная, что каждое наше действие – это большой вклад в наше счастье и счастье наших близких.

Глава 2. Самое важное знание: о необходимости наполнения энергии



А сейчас, прежде чем закапываться глубже в тему наполнения, я хочу поговорить о главном – о том, кому это нужно. В стремительном потоке жизни мы часто забываем о своих потребностях, а то и не знаем о них. Мы ударяемся в работу, в служение близким, в бытовые хлопоты, и в этом круговороте дел совсем не остается времени для себя. И постепенно мы учимся обесценивать заботу о себе, ежедневные и ежеминутные радости, приятные мелочи и прочее «баловство».

Нам кажется, что вот, я еще немного сделаю, а потом уже отдохну. Мы перестаем ценить себя, перестаем любить себя, перестаем замечать свои потребности. А в итоге мы выдыхаемся.

Рано или поздно это происходит с каждой из нас. Потухший взгляд, нахмуренный лоб, быстрая и тяжелая походка, резкие жесты, грубая речь, постоянное ощущение напряженности – это все признаки истощения, нехватки энергии, той самой женской силы. Заботы придавливают нас к земле, не дают взлететь. Мы понимаем, что надо что-то менять, но ведь вокруг столько дел, столько обязанностей... И мы снова и снова проживаем день сурка – как белка в колесе. Постепенно накапливается усталость, плохое настроение и дикое желание все бросить – сменить работу, перестать заботиться о доме, не готовить эти бесконечные обеды и просто переехать на необитаемый остров... И это настроение не сидит где-то в уголке, оно расцветает махровым цветом, и мы отравляем жизнь не только себе, но и близким. А потом добавляется еще и чувство вины, мы снова пытаемся все загладить, снова беремся за свои обязанности, но облегчения почему-то не происходит – лишь новый виток по старой спирали.

А если еще на семью наваливаются проблемы извне (ведь такое часто случаются, проблемы поодиночке не приходят), муж нервничает, родители нападают, дети сводят с ума капризами, то не остается ничего лучшего, чем поддаться эмо-

циям и плыть по течению – куда вынесет, туда и вынесет. В таких ситуациях мы наносим друг другу незаживаемые раны, совершаем ошибки, которые очень сложно и долго потом исправляются – или не исправляются вовсе.

Картина печальная. Да. А все лишь потому, что в свое время женщина не позаботилась о себе, не накопила резерв сил, который бы помог ей не только избежать кризиса, но и поднял бы жизнь ее и жизнь ее близких на новый уровень.

Поэтому помните, всегда помните: *заботиться о себе и накапливать энергию всеми доступными способами – это наша святая обязанность!* Это наш вклад в собственное счастье и счастье семьи. Это кропотливая ежедневная работа, которую важно делать женщине в первую очередь – без перерывов и выходных.

Если вы считаете, что уделяя время себе, вы обкрадываете своих детей, мужа, маму с папой, работодателей, кошку и золотых рыбок в аквариуме, вы ошибаетесь! Вы не обкрадываете их, а одариваете: своим хорошим настроением, своим вдохновением, своим умением сгладить конфликты и поддержать в трудную минуту. Лишь наполненная женщина сможет спасти семью в тяжелые времена.

Для повышения энергии нужно прежде всего вкладывать в себя: тратить на себя и время, и деньги, нужно баловать себя приятными вещами, исполнять свои желания, быть внимательной к себе, любить себя...

Среди способов повышения энергии есть и покупка се-

бе цветов, и поход в салон красоты, бассейн, и прогулка в одиночестве, и занятие рукоделием, посиделки с подругами за чашкой чая – все то, в чем мы постоянно себе отказываем, находя более важные и срочные заботы.

Да, мы покупаем себе новую одежду и делаем макияж, но зачастую лишь потому, что так нужно выглядеть для других – *не для себя* (на работе, на улице, в гостях). Кто-то балует себя одним, кто-то другим, но по большому счету общий запас энергии у нас катастрофически мал, т.к. мы пренебрегаем собой во многом – кто-то жалеет для себя денег, кто-то – времени, кто-то – внимания и заботы о своих чувствах, а кто-то вообще урезает все свои потребности до минимума, забывая, что это не прихоть, а естественные потребности женщины – быть ухоженной, умиротворенной, ощущать достаток и красоту вокруг себя.

Я даже не буду говорить, что вы достойны всех радостей, перечисленных выше – это не обсуждается. Каждая женщина дает миру столько, что никакие СПА, никакие курорты этого не окупят. Но мы и не торгуемся, мы не назначаем цену. Мы просто должны усвоить раз и навсегда: накопление энергии – это не прихоть и не баловство, это не глупая трата времени, это не эгоизм. Это важное и нужное дело, от которого зависит благополучие всех остальных дел.

Вы не станете плохими, уделив больше внимания себе. Мало того, когда ваши близкие увидят перемены – увидят счастье в ваших глазах и почувствуют это счастье, льющее-

ся неиссякаемым потоком – они почувствуют лишь радость и благодарность.

Вы не поверите, как преобразается мужчина рядом со счастливой женщиной. Ведь мы часто живем в иллюзии, думая, что мы что-то должны делать для мужа, чтобы он был счастлив. Да, должны, но больше всего он будет счастлив *рядом со счастливой женщиной*. А счастье наше не приходит извне. Мы обеспечиваем его сами. Это еще одно важное правило: *рядом со счастливой и наполненной женщиной мужчина будет стараться сделать ее еще счастливее, ему это будет в радость*; а вот истощенной и безрадостной женщине мужчина не способен дать ничего – она будет ждать от него счастья, но счастья этого не будет, пока она не откроет его внутри себя.

В отношениях по большому счету все зависит только от нас. Не нужно ждать перемен от других. Мы сами должны о себе позаботиться, сделать этот вклад в себя – и после этого откроется наша волшебная природа – мы сами станем источником счастья и радости для себя и других, а еще мы станем большим магнитом, способным притягивать все большее счастье извне.

Это волшебный процесс, если его начать, потом уже сложно остановиться.

С детьми та же история. Рядом с наполненной мамой детство любого ребенка пройдет беспечно и безмятежно. Ведь такая мамочка не будет раздражаться и срываться, у нее хва-

тит запаса сил на все – и на игры, и на пожалеть и приласкать, она не будет бездумно подвержена эмоциями и перепадам настроения. А ведь всем известно: дети счастливы, и мама счастлива рядом.

Так что не бойтесь того, что вы сделаете что-то лишнее, что вы не сможете себе что-то позволить. Начинайте потихоньку, выбирайте самые мягкие и приемлемые для себя способы наполнения – благо, их очень много. Держите баланс между служением и заботой о себе. И все у вас получится! У меня получилось.

Глава 3. Сферы, в которых спрятана наша энергия



В каких сферах спрятана женская энергия? Оказывается, она находится в непосредственной близости от нас, стоит лишь протянуть руку и взять то, что нам протягивает жизнь.

Прежде всего, энергия спрятана в *сфере общения*. Взаимодействие с другими людьми очень важно для женщины, правильно общаясь, мы расцветаем.

Сразу хочется оговорить, что значит *правильно общаться*. Правильно – это по-доброму, с любовью, с внутренним благожелательным настроем. Никаких сплетен, никакой критики и осуждения – все это забирает у нас энергию и может оказаться бездонной черной дырой, в которую утекает

все, что мы накопили. Но о плохом мы поговорим позже, сейчас же вернемся к правильному общению.

Общаясь, мы принимаем и отдаем настроение, чувства, опыт, знания, мысли... Общение, по сути, это путь к богатству – чем ценнее дар, преподносимый нами через общение, тем щедрее, тем внимательней к нам становится мир. И только от нас зависит, насколько ценны будут наши дары, которые мы несем людям через общение.

Женщина без общения увядает. Ведь как много можно отдать и получить, просто общаясь: можно делиться радостями, переживаниями, знаниями и опытом; можно помогать и просить о помощи, передавать ответственность, порекомендовать выполнение каких-то дел; можно просто радовать других похвалами, выражать одобрение и восхищение; можно вместе делать то, что одной делать скучно, сложно или неинтересно; можно заботиться, ухаживать, кормить; можно выражать доверие, дарить и принимать любовь – и все это будет большим вкладом в нашу копилочку энергии.

Еще одна очень важная сфера – это *сфера чистоты*. Чистота нужна женщине, как воздух. Чистым должно быть все: тело, мысли, окружающее пространство, отношения... Только когда женщина наводит сияющий блеск в своей жизни, она чувствует ту потрясающую свободу творчества, которая поднимает ее на новые высоты, дарит вдохновение, ощущение силы и веры в чудо. Если хоть где-то женщина чувствует недостаток чистоты, она тут же начинает терять энергию – ее

ведь нужно гораздо больше, чтобы комфортно чувствовать себя в нечистом месте. Поэтому очень важно запомнить для себя закон: с преумножением чистоты вокруг женщина копит энергию, а если чистоты нет, энергия не только не накапливается, но и тает. И ведь сердцем мы подтверждаем этот закон. Иногда, когда нет сил, нет настроения, нет никакого желания что-то делать – женщина истощена, ее энергия на нуле, – остается вопреки своим чувствам встать и начать наводить чистоту: принять душ, вымыть посуду, протереть полы, помолиться, чтобы очистить мысли – сделать хоть что-нибудь. И только ты это совершишь, сразу из ниоткуда появляются силы, хотя, казалось бы, от работы можно было лишь устать. Но с радостным ощущением чистоты в женщине расцветает сила, она дарит вкус к жизни и желание двигаться дальше.

Следующая сфера – это *сфера красоты*. Все красивое радует женщину, счастливая женщина светится красотой, она преображает вокруг себя пространство, наполняя его неповторимым очарованием и гармонией. Женщина любит красивые наряды, красивые вещи, красивую обстановку, красивое общение, красивые поступки. И чтобы наполниться энергией из сферы красоты, мы должны акцентировать свое внимание лишь на прекрасном. Очень важно поддерживать красивый вид в любом месте и в любое время – уже просто знание о том, что ты красиво выглядишь, поднимает твою энергию до небес. Также важно украшать пространство во-

круг себя, это не просто прихоть, это способ расцвести и заиграть новыми красками. Женщина, у которой жильё некрасиво, чувствует себя разбитой, у нее нет сил и вдохновения. Поэтому забота о красоте окружающего пространства так же важна, как и забота о собственной внешности. Но самое главное в этой сфере – это умение женщины концентрироваться на красивом. Наш мир удивителен, куда ни взгляни, можно увидеть маленькое чудо, неповторимое в своем прекрасном облике. Счастливые люди, гуляющие по аллеям парка; акварельные облака в предзакатном небе; желтые капли дождя, на освещенном фонарями стекле автобуса; мимолетная улыбка младенца у мамы на руках; яркие витрины магазинов; добрые морщинки на лице бабули-соседки; фотографии на стене подруги в социальной сети; сочные вишни на кусочке пирожного... О, все это может быть красивым, если вы захотите заметить эту красоту. И вот это очень важное качество женщины просто обязана в себе воспитать – видеть красоту всегда, везде и во всем. Тогда весь мир станет источником пополнения ее энергии.

И последняя очень обширная сфера – это *сфера творчества*. Сколько умений, сколько дел в нашей жизни связано с ним... Ведь проявление творчества в жизни не ограничено мастерством в рисовании или стихосложении. Многие, не находя в себе явно выраженного таланта, расстраиваются и пренебрегают этим важнейшим источником энергии. Что такое творчество? Это процесс созидания, в кото-

рый женщина вкладывает душу. Любая деятельность для нас может стать творческой. Не только привычное шитье, вязание, пение и танцы. Но и приготовление вкусных и красивых блюд, украшение жилья, выбор подходящего по настроению наряда – в каждый из этих и многих других дел можно вкладывать душу, создавая что-то неповторимое и изысканное. Очень важно для женщины научиться постоянно поддерживать в себе вдохновение и желание созидать, тогда любая, даже самая скучная и неинтересная деятельность, станет чудодейственным источником красоты и силы. Мыть окна, рисуя сердечки на стекле; перебирать гречку, выкладывая из зернышек имя любимого; одевшись в дресскод на работе, представлять себя в изысканном бальном платье; дорисовывать мысленно улыбку на грустном лице прохожего... Когда вдохновение становится неотъемлемой частью нашей жизни, мы расцветаем и мир вокруг становится волшебным радостным аттракционом.

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.