

Татьяна Жаркова  
Андрей Селюков

---

# **10 шагов ЗОЖ**

*руководство  
к действию*

Татьяна Жаркова

**10 шагов ЗОЖ.**

**Руководство к действию**

«Издательские решения»

**Жаркова Т.**

10 шагов ЗОЖ. Руководство к действию / Т. Жаркова —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-904212-5

По каким законам существует мир, в котором ты живёшь, человек? По каким законам живёшь ты сам? Понимаешь ли глубинный смысл окружающей тебя безграничной и безмерной красоты?

ISBN 978-5-44-904212-5

© Жаркова Т.  
© Издательские решения

# Содержание

Введение	6
Глава 1	7
Глава 2	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# **10 шагов ЗОЖ**

## **Руководство к действию**

**Татьяна Жаркова**  
**Андрей Селюков**

© Татьяна Жаркова, 2019

© Андрей Селюков, 2019

ISBN 978-5-4490-4212-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Введение

Солнечный полдень. Лесная поляна звенит многоголосьем насекомых. Вязко-тягучий аромат лесных трав, цветов и деревьев обволакивает пространство, расслабляет и успокаивает. Жара. Видно как плавится воздух, висящий над цветастым ситцем лесной поляны.

Наслаждение. Ощущение счастья и безграничной, очень светлой и легкой радости. Блаженство...

Человек! Это мир, в котором ты живёшь, частью которого являешься.

Так, кто же создатель этой красоты? Кто творец? Художник? Чьё желание меняет картины мира с одного пейзажа на другой?

Пушистая белая, переливающаяся алмазным блеском снежная шуба на ветках хвойных деревьев в солнечный морозный день или багряно-золотое разноцветье красок в увядающей кроне деревьев осенью.

Откуда возникают эти образы? По каким законам существует эта красота? По каким законам существует мир, в котором ты живёшь, человек? По каким законам живёшь ты сам? Пони-маешь ли глубинный смысл окружающей тебя безграничной и безмерной красоты? И, наконец, почему у тебя улучшается здоровье и настроение при встрече с этой красотой? Где та невидимая грань влияния, возбуждающего в тебе радость, любовь и доброту?

А она есть... Грань видимого и невидимого материального мира.

## Глава 1

### Энергетические оболочки.

Библейские легенды, повествуя о создании мира, говорят о том, что сначала появилось всё то, что делало человека здоровым и счастливым, обеспечивало ему долгую жизнь, а затем появился человек, наделённый тончайшими инструментами для восприятия созданного Творцом.

Мир – система, и человек – система, синергетическая, открытая, взаимодействующая, как часть мира, с другими его частями, и существующая в едином с ними ритме. Учёные – физики знают, что этот ритм определяется для всей Вселенной угловой частотой Планка, которая и порождает биоритмы, воспринимаемые человеком. Когда тело человека живёт в ритме, оно – здорово, вне ритма – оно болеет. Тонкоматериальная оболочка физического тела – это его защита, она состоит из нескольких слоёв вибраций разной частоты, которые образуют электромагнитическую оболочку или ауру, а её слои, или тонкие тела, выполняют ряд важных функций, обеспечивающих человеку возможность взаимодействия с окружающим миром.

В момент зарождения новой жизни в материнской клетке появляется маленькое эфирное пятнышко, внутри которого, как на карте, видны тоненькие «ниточки» будущих органов и систем физического тела. С рождением младенца эта эфирная оболочка остается и развивается вместе с физическим телом, повторяя его форму, размеры и насыщая витальной, жизненной силой. Именно эта часть ауры человека в процессе его роста и развития при помощи сердечного центра накапливает энергию Солнца, а коренного, у основания позвоночника, – энергию Земли. Эта жизненная сила, собираясь во внутренних энергоканалах, непрерывным потоком движется по телу, включая в работу все системы организма.

Эфирное тело защищает физическое от проникновения в него болезней, поэтому человек не может заболеть только по внешним причинам, источник любой болезни находится в нём самом. После смерти человека эфирная оболочка растворяется первой в течение 3—5 дней. Эфирное тело можно увидеть, если проделать несколько упражнений, оно излучает энергию голубоватого цвета, является носителем базовых эмоций человека, закреплённых связями с определёнными органами человеческого тела.

Согласно постулатам китайской медицины, за радость отвечает сердце, за гнев – печень, задумчивость – эмоция селезенки, печаль – легких, страх и тревога – эмоции почек. То есть каждой эмоции соответствует определенный внутренний орган.

Физическое тело посредством эфирного реагирует и на вибрации ментального тела, что позволяет человеку исцелять себя позитивным мышлением и верой. Самая главная функция эфирного тела – обмен информацией между физическим и тонкими телами, по сути между видимым и невидимым, но реально существующим, миром.

Астральное или эмоциональное тело – носитель и хранитель эмоций (смешанных), чувств и черт характера (проявленных или непроявленных). Именно на этом уровне вибраций осуществляется принцип взаимного притяжения, когда подобное притягивает подобное, и мы попадаем в ситуации, от которых хотели бы уйти, но на бессознательном уровне ещё их не проработали. Негативные эмоции и чувства (агрессия, ненависть, страх, обида, уныние и др.)

имеют низкую частоту и блокируют более высокие частоты, на которых существуют позитивные чувства. Негатив разрастается в тонком теле, притягивая подобные вибрации, и человек погружается в пучину переживаний, а это может привести к серьёзным изменениям на уровне физического тела, к его болезни.

Эмоциональное тело функционирует по своим законам. Оно не подчиняется ментальному или осознанному целям, до тех пор, пока человек не проработает и не устранил негатив, не научится владеть собой так, чтобы не впускать в своё личное психическое пространство отрицательных эмоций и чувств.

Следует чётко понимать, что даже в самой сложной ситуации необходимо действовать осознанно, быстро и точно, с верной эмоциональной реакцией. Например: жалость и сочувствие – две стороны одного качества (упрямство – настойчивость, радость – печаль, любовь – ненависть).

Сочувствуя, мы стремимся предложить возможность человеку для изменения ситуации, а жалея, что-то даём, не требуя возврата, что разворачивает другого человека, расслабляя его ещё больше, ведь можно создать жалостливый образ, немного подождать и тебе подадут.

Благотворительность основана на сопереживании, поэтому она созидает. Глубокое эмоциональное погружение в чужую ситуацию на уровне низких частот может повлиять на здоровье. Читающий эти строки да не воспримет их как призыв к равнодушию. Вовсе нет. Это, наоборот, призыв к саморазвитию, к формированию умения владеть собой, управлять собой и ситуацией.

Эмоциями управлять нельзя, а собой – можно, правильно принимая решение о том, как реагировать на происходящее, в какой степени и форме проявлять реакцию, разрушая негативные эмоциональные структуры.

Известный русский психолог Л.С.Выготский писал: «Умение владеть своими чувствами психологически не означает ничего другого, как уметь владеть их внешним выражением, то есть связанными с ними реакциями. Поэтому чувство побеждается только через овладение его двигательным выражением, и тот, кто не кривиться и не морщиться при отвратительном вкусе, победит и само отвращение. Отсюда та чрезвычайная власть над воспитанием чувств, которая принадлежит развитию сознательных движений и управлению ими».

Прекращаем чувствовать себя жертвой, винить в своих проблемах окружающих и ситуации, разрушаем негативный опыт и освобождаемся от него, чтобы, изменяя себя, строить новую жизнь. Это и есть управлять собой.

Ментальное тело тоже имеет свою частоту вибраций, которая в свою очередь состоит из нескольких уровней или октав, одна из которых проявляется как казуальное тело, другая – интуитивное. Более низкие октавы ментального тела выражаются в линейном мышлении рационального разума, то есть физическое тело посредством ощущений через астральное, где находится много негативных вибраций и под влиянием которых любая информация в той или иной степени деформируется, передаёт её ментальному телу, реагирующему созданием на её основе вербальных структур.

Данные структуры определяют мышление человека, а так как схемы постоянно повторяются и могут быть искажены, то разум в такой ситуации, стремясь быть объективным, таким быть просто не может. На самом же деле главная функция ментального тела – принятие универсальных истин с духовного уровня и интеграция его с рациональным разумом. В таком состоянии наступают прозрения (начинает работать шестое чувство – интуиция) и проявляется Истина. Понимание этой схемы позволяет человеку совершать верные действия в процессе саморазвития и духовного самосовершенствования.

Слои электромагнетической оболочки человека: эфирный, астральный, казуальный, интуитивный, ментальный, духовный – связаны между собой, а посредством чакр, своеобразных энергетических аккумуляторов, которые на уровне физического тела прикреплены к определенным эндокринным железам, связаны ещё и с самим физическим телом и его внутренней энергетической системой.

Вся эта структура тонко реагирует на любую внешнюю флуктуацию, будь то образ знойной лесной поляны, зимнего леса, осеннего парка, проявление любви, радости, счастья, жестокости или это оскорбление, прикосновение, аромат и т. д. – всё передаётся извне во внутреннюю энергосистему, а от неё человеческому телу и его системам, гармонизируя или разрушая их.

## **Глава 2**

### **Энергетические меридианы.**

Раннее летнее утро. Начало четвёртого. Белесый туман затянул пространство, кое-где по краям листочков и на тонких нитях паутин видны мелкие жемчужины росы. Сонную тишину леса изредка разрывает вскрик испуганной во сне птицы. Всё спит, но первые, еще невидимые лучи солнца уже будоражат природу.

Именно в это время самые мощные ионные потоки насыщают Землю и всё живое на ней мощной жизненной силой. В это время в любую пору года, при любой погоде самая высокая концентрация аэроионов в воздухе, а в организме человека – это время активности меридиана Легких и самого этого органа. Именно сейчас легкие выполняют свою главную функцию – рассеивают и распределяют энергию по всему организму человека.

## **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.