



Диана Кольчук

ПОЛУЧИТЬ
ЖЕЛАЕМОЕ
ЧЕРЕЗ ТЕЛО

Диана Кольчук

Получить желаемое через тело

«Таргонский Петр Викторович»

2021

УДК 159.9
ББК 88.9

Кольчук Д. В.

Получить желаемое через тело / Д. В. Кольчук — «Таргонский Петр Викторович», 2021

ISBN 978-5-907485-00-6

Диана Кольчук – профессиональный телесный психотерапевт и мастер женских практик. Диана руководила национальной теле-радио компанией, была генеральным директором со штатом более 300 человек. В 27 лет Диана стала «Женщиной года в России» в сфере маркетинга и рекламы. Но в один момент изменилось ВСЕ! Пройдя собственный тяжелейший кризис, клиническую смерть и развод, Диана уехала в Индию и Непал постигать себя, искать выход из тяжелейшей депрессии и изучать женские практики. Последние 10 лет Диана помогает женщинам кардинально трансформировать жизнь через тело. Более 20 000 довольных женщин уже изменили свою жизнь к лучшему с помощью Дианы. Теперь ваша очередь!

УДК 159.9

ББК 88.9

ISBN 978-5-907485-00-6

© Кольчук Д. В., 2021

© Таргонский Петр Викторович, 2021

Содержание

Пролог	6
Глава 1. Женская энергия	9
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Диана Кольчук
Получить желаемое через тело

© Кольчук Д. В., текст, оформление

* * *

Пролог

“*Demain de bon matin je pars seul sans escorte...*” – доносится из открытого окна моей спальни. Я открываю глаза, прислушиваюсь – вокруг тишина.

Спокойная, глубокая тишина пустой квартиры. Вспоминаю, что у дочери сегодня уроки, а муж вернется в Канны вечерним поездом из Парижа. Я совсем одна в нашей уютной квартире. Боже, это раннее утро восхитительно! Я зажмуриваюсь, потягиваюсь и лежу, ощущая каждый миллиметр своего тела. Я слушаю тишину, которая смешивается с обрывками французской песенки, и чувствую, как ветер холодит лицо. Только мое утро, утро наедине с собой! Может ли быть повод лучше, чтобы замедлиться, послушать себя и прочувствовать?

На набережной ветрено, я плотнее запахиваю шерстяной пиджак и придерживаю подол легкого платья. Кафе на набережной с круглыми столиками и окнами в пол, любимое место роящихся солнечных бликов, принадлежит француженке мадам Дюбуа. Водрузив на столик ноутбук, я прошу чашечку кофе и, конечно, получаю к нему круассан. Так мадам Дюбуа завоевывает сердца, ну а на самом-то деле – желудки посетителей. Восхитительная женщина! В ее глазах столько жизни, столько любви к людям! Я смотрю на нее и пытаюсь представить, какой была ее жизнь.

Я пью ароматный кофе и настраиваюсь на рабочий лад. Как же я люблю это ощущение глубокой концентрации и легкого трепета, когда готовлюсь к встрече с клиентками. Впереди у меня пять онлайн-встреч.

Но свой рабочий день я начинаю с чтения отзывов моих «выпускниц» – тех, кому я помогла изменить жизнь, стать счастливее.

Такие письма очень вдохновляют, ведь благодарность – главный источник наполнения энергией. Золотое правило: энергию получает и тот, кто благодарит, и тот, кого благодарят.

Приятно читать: «Диана, вы волшебница!», или: «Диана, вы огонь!», но для меня важны не слова, а те перемены, которые произошли под влиянием моих марафонов и индивидуальной работы. А они всегда есть, поскольку все наши изменения происходят через тело. Телесные изменения – это действия.

Потому сообщения о переменах наполняют меня радостью. «*У меня сейчас новые отношения, я люблю и любима! Однажды я расписала, какого хочу мужчину, и уже через два месяца он пришел в мою жизнь!*», «*Ровно через десять дней после марафона благодарности мне дала добро регистрационная палата! Я ждала три года*», «*Я начала спать ночами!*» – такие разные результаты, но каждый из них прекрасен.

Можно подумать, что это письма доброй фее, исполняющей желания. Но я не фея.

Я – телесно-ориентированный психотерапевт. И моя задача – помочь через налаживание взаимоотношений с собственным телом наполнить тебя энергией, а значит – дать возможность желать и исполнять желаемое. Самой. Без всяких фей.

Но вот мне в директ приходит новое сообщение. В глаза бросаются выделенные большими буквами слова: «МНЕ НУЖНА ПОМОЩЬ».

Татьяна просит о помощи, спрашивает меня, как нащупать внутри себя потерянную точку опоры, но тут же, в письме, противоречит себе: «*Мне очень интересны те телесные практики, о которых вы пишете в Instagram. Сразу видно, что вы – талантливый специалист, у вас поразительная энергетика и вы действительно помогаете женщинам! Но я не уверена, что могу просить вас о помощи, что вы станете тратить на меня время. Я простая учительница из города Энгельса. Вы, скорее всего, даже и не слышали о таком городе?*»

Я отвечаю, что, разумеется, помогу и что желание найти себя и различить среди негативных установок свою женскую силу – естественное право каждой женщины независимо от статуса и места жительства. И я назначаю время нашей онлайн-встречи.

В конце письма я отвечаю на единственный вопрос, который Татьяна задала – конечно, я знаю, где находится город Энгельс. Прямо напротив Саратова, только мост пересечь. Когда-то и я жила там с мужем.

Моя жизнь не всегда была легкой и красивой. Да, сейчас, сидя на набережной в Каннах, моем месте силы, я не похожа на девочку, ненавидящую свое тело. На женщину, лежащую в депрессии лицом к стене. На женщину без копейки, преследуемую бывшим мужем. Но это все я. Это все – опыт мой и моего тела.

Я научилась изменять свою жизнь, вносить в нее наполненность и силу. Значит, сможешь и ты. К твоим услугам мой опыт, образование и открытия.

Но ведь так было не всегда, милая. В девять лет я попала в интернат для одаренных детей при Вагановском балетном училище. Это была армия в худшем смысле слова. Постоянные муштра, голод, боль, одиночество, отсутствие права на эмоции. Обратная сторона прекрасного танца оказалась весьма страшной.

Но, несмотря на это, я благодарна училищу и педагогам, которые оскорблениями, а то и силой заставляли нас добиваться нужных движений. Потому что именно в училище я начала узнавать свое тело, его огромные возможности, сложную, но такую красивую структуру. Я училась разговаривать с ним, понимать его знаки, не бояться любить его. Это было началом моего пути в телесную терапию, мощным фундаментом для знаний и озарений.

После училища я поступила в Мариинский театр и протанцевала на его сцене до тех пор, пока он не развалился, когда грянули 1990-е – время дефицита, время «пересменки» между изжившим себя социализмом и только-только наступившей демократией. Оно не пощадило театр и труппу, наоборот, тяжелее многих пришлось нам, работникам культуры. Все разбежались, разлетелись в разные стороны, стараясь свыкнуться с новой жизнью без балета, без сцены Мариинского театра. Я несколько лет работала в Институте культуры педагогом-балетмейстером. Это был интересный опыт.

До сих пор я помню в самых мелких деталях то состояние неуверенности в завтрашнем дне, которое меня поглотило. «Что же мне делать? Как начать жить заново?», – думала я, сидя на лавочке в Летнем саду. Конечно, я не догадалась тогда, что началась совершенно новая глава моей жизни. Вскоре я поступила на факультет журналистики и уже в 26 лет стала женщиной года по версии *Cosmopolitan*.

Казалось, впереди меня ждали только любовь и успех. Но жизнь всегда непредсказуема. Тогда, организовав два самых популярных глянцевого журнала и став женой влиятельного человека, я чувствовала, что готова к большему. Создавая качественный глянец, вращаясь среди самых успешных людей, я получала письма от женщин, в которых было столько боли и несчастья... Эти письма сбивали с ног. Уже тогда я чувствовала, что могу помочь тысячам женщин стать счастливее.

А потом боль, несчастье и одиночество стали страшной реальностью моей жизни. После мучительного развода с мужем я осталась с двумя детьми на руках. Мне было страшно, я вновь оказалась совсем одна. И вновь должна была собрать, как пазл, по кусочкам свою жизнь. За спасением я отправилась в Непал, где, как я думала, могла замедлиться и напитаться силой. Я полюбила Непал – поистине волшебное место среди самых красивых гор. Одиннадцать лет каждый февраль я приезжала в Гималаи, чтобы нащупать дальнейший путь.

Нет, милая моя девочка, сейчас я не расскажу тебе историю со счастливым концом, из которой ты узнаешь, что йога и прочие восточные практики перевернут твой мир. Нет, родная, повторяю, твоя жизнь изменится только тогда, когда ты поймешь – только ты влияешь на свою судьбу, только ты способна ее изменить.

Твой потенциал заключен только в тебе и твоём теле.

Вот уже больше десяти лет я живу во Франции, в Каннах. Именно здесь, пережив в 34 года тяжелую операцию и клиническую смерть, я перевернула свою жизнь с ног на голову. Уже

здесь я получила диплом телесно-ориентированного психотерапевта и узнала: все, что происходит у нас в голове, влияет на наше тело. И наоборот. Теперь я готова рассказать тебе, милая, и тысячам женщин о действенных телесно-ориентированных практиках, о тех огромных возможностях, которые скрыты в твоём теле.

Так что же такое телесно-ориентированная психотерапия?

Прежде всего поверь: практики телесно-ориентированной психотерапии (ТОП) – это возможность стать счастливой.

Итак, телесно-ориентированная психотерапия – это одна из действенных психологических практик. Своей теорией она обязана оппоненту Зигмунда Фрейда, его ученику и пациенту Вильгельму Райху. Главное в данном направлении – контакт с физическим телом. Телесно-ориентированные специалисты уверены: именно и только через контакт с телом пациента возможно излечить его мозг и его душу.

Что же предлагаю тебе я? Я, Диана Кольчук, на страницах этой книги поделюсь с тобой действенными телесно-ориентированными практиками и секретами философии ТОП, которые помогут тебе обрести душевное равновесие, почувствовать, что ты особенная и способная управлять своей жизнью. Ты изменишь свое настоящее и сможешь повлиять на будущее. Твоя внутренняя энергия больше не будет утекать в никуда, а чувства усталости, опустошенности и измотанности, к которым ты уже так привыкла, исчезнут, а значит, ты будешь менять свою жизнь.

Помнишь письмо Татьяны из Энгельса, прочтенное мной в то солнечное утро на набережной? Позже, во время онлайн-встречи, я узнала историю жизни Татьяны, вместе мы смогли собрать всю ее боль, визуализировать ее и выбросить. Уже после консультации Татьяна написала мне: «Дорогая Диана, благодарю вас за практику. Благодаря вашим знаниям, которыми вы поделились, мне стало легче. Но, главное, я перестала постоянно копаться в себе, почувствовала, наконец, себя красивой, свободной женщиной. И сразу наладились мои отношения с мужем. Вы чудо! Желаю вам процветания».

И знаешь, тогда я решила, что просто обязана рассказать тебе, милая, все, о чем шепчет твое тело. Конечно, книга не заменит встреч, однако она станет отличным стартом на пути к твоему совершенству.

Глава 1. Женская энергия

«Я все время чувствую себя уставшей. Мне ни на что не хватает сил. Я не таскаю мешки с песком и не тружусь в поле, а энергии – ноль. Что со мной?»

Девочки, ваша энергия на нуле и вы хотите понять, почему так происходит? Ответов, точек зрения и советов так много, что голова идет кругом. Милые, я рада, что моя книга попала в ваши руки вовремя. Приглашаю вас вместе со мной разобраться в этом вопросе.

Даже если вы из разряда женщин, считающих, что постоянная усталость – это совершенно нормально, а недостаток энергии и сил успешно маскирующих очередной порцией крепкого кофе, то информация, которую я даю на страницах этой книги, не будет лишней. Почему? Потому что, милые, предупрежден – значит вооружен!

В этой главе, девочки, я расскажу о женской энергии и предложу вам несколько классных лайфхаков, чтобы вернуть энергию в ваше тело и вашу жизнь. Также я поделюсь моей авторской системой «5 шагов». Эта система – маст-хэв для женщин, которые мечтают быть энергичными и заряженными на успех.

Теперь я объясню вам, что такое энергия и есть ли принципиальные различия в женской и мужской энергиях. Скажу сразу, я не вижу смысла искать в едином потоке энергии ярко выраженные различия. Энергия – это энергия. Такое вот масло масляное.

Уже слышу ваше недоумение: «Да ладно вам, Диана! А как же популярный термин „женская энергия“?!» О, я знаю, о чем вы! Кстати, особенно популярным термин «женская энергия» стал относительно недавно, где-то в 2010-х годах. Как только возникла уйма тренингов, направленных на развитие различных женских качеств. На подобных тренингах женскую энергию связывают с женственностью. Короче, нет женственности – нет женской энергии. Безусловно, доля истины в этом есть. Но только доля.

Девочки, на самом деле, как я уже сказала, не существует только женской или только мужской энергии, нет между ними принципиального различия. Еще раз – энергия есть энергия. Уровень как женской, так и мужской энергии зависит только от силы желаний. То есть ваша энергия – это ваше умение замечать, формулировать и реализовывать свои желания.

У явления «отсутствие энергии» есть и медицинская трактовка. На языке науки низкий уровень энергии свидетельствует о недостатке кислорода в клетках. Короче говоря, это всем нам известная анемия, что в переводе с греческого языка означает «малокровие». Эта болезнь говорит о том, что ваша энергия на нуле. А как жить радостно и полнокровно, когда твой организм кричит об отсутствии жизненной силы?

Мои дорогие, по опыту я знаю, как только вы научитесь правильно желать, ваша жизнь изменится. Она заиграет новыми красками. Я помню, как просила свою клиентку, которая на тот момент боролась с раком, жить. А в ответ услышала: «Не хочу, зачем?!» К сожалению, эта женщина очень быстро сгорела. Однако были другие, сильные женщины, которые сражались с болезнью. Эти женщины боролись с отчаянием. Эти женщины хотели жить и поэтому победили болезнь. Они выздоровели. Такова сила наших желаний.

Однозначно: женская энергия – это возможность формулировать свои желания. Давайте теперь, девочки, посмотрим, какие это желания? Как их правильно формулировать? Прежде всего ваши желания должны быть направлены на вас. Попытаюсь объяснить точнее.

Аня – примерная жена и мать. Она очень любит своих деток и желает им счастья. Но это желание не влияет на энергию Ани. «Разве желать детям счастья так уж плохо?» – спросите вы. Желать чудесно, жаль только, что к Ане ее желание имеет лишь частичное отношение. Я бы посоветовала скорректировать желание следующим образом – перенаправить его положительный заряд на саму Аню. «Я хочу быть счастливой рядом с теми, кто меня окружает», – вот правильное желание. Благодаря такому желанию и реализуя его, Аня почувствует прилив

энергии. Потому что мы наполняемся энергией, когда наши желания служат удовлетворению наших «хотелок».

Второе главное условие правильно выраженного желания, которое вы должны знать, – его экологичность. Ваши желания не должны наносить вред другим людям. Впрочем, и счастье грести лопатами за ваш счет другие люди не должны.

Итак, девочки, отбрасываем ложную скромность и концентрируемся на себе любимой. Уж помечтать-то всласть нам никто не запрещает. И начинаем практиковаться.

100 желаний

Возьмите лист бумаги и ручку. Они понадобятся вам, чтобы составить список ваших желаний. Их будет всего сто. Повторяю условия. Каждое желание должно быть исключительно вашим. Сейчас не время догадываться о том, чего бы хотели муж, мама или ребенок. Кроме того, ваши желания должны быть экологичными. Этот пункт напоминает о том, что ваши желания не касаются других людей.

Не нужно делить желания на осуществимые и невозможные, локальные или глобальные. Не надо излишне напрягаться. Никаких пунктов, подпунктов и параграфов. Расслабьтесь, девочки! Нет ничего лучше, чем заглянуть внутрь себя. И наконец, разглядеть то, чего так хочется. Согласны?

Мои хорошие, теперь прислушайтесь к себе. Легко вам выписать 100 желаний? Или про себя вы уже ругаете меня на чем свет стоит? «Диана, ты злодейка, 100 – это слишком много!» На самом деле, если вы энергетически наполнены, то с желаниями не возникнет проблем. Я вам даже больше скажу: скорее всего, у вас откроется второе дыхание. Еще придется уговаривать себя остановиться.

Написали? У вас получилось набрать 100 желаний? Отлично! Значит, с вашей энергией все в порядке. Теперь подчеркните те желания, для исполнения которых вы что-то сделали. Что это значит?

Смотрите, Лика мечтает выйти замуж за испанца и жить в Малаге у берега моря. «Боже, эти знойные мужчины, песочные пляжи и ритмы фламенко!» – восклицает она в разговоре с подругой. Чтобы быть ближе к мечте, Лика начинает действовать. Ничего сверхъестественного, девочки. Она отправляется на курсы испанского языка. В другой раз, когда Лика захочет пообщаться с каким-нибудь Хосе, она это сделает.

Я не призываю вас сразу к кардинальным действиям и поступкам. Вы нашли время, чтобы попасть в салон красоты. Там вам сделали бомбическую прическу. Вы молодец, постарались ради себя и вон того парня. Вы сделали что-то, чтобы исполнить свое желание нравиться мужчинам.

Если в списке 100 желаний примерно 80 из них подчеркнуты, то вы можете гордиться собой. Это означает, что у вас нормальный уровень энергии и не нужно его насильственно повышать. Конечно, вы должны этот уровень поддерживать. Что для этого требуется? Есть какие-нибудь особенные способы? Об этом расскажу чуть позже.

А что делать, если 100 желаний вы не набрали? Очень старались, но соточки нет? С этим дефицитом, мои хорошие, необходимо работать. В данном случае скромность нам ни к чему. Скромность лишь подчеркивает то, что не надо. Ваша женская энергия сейчас на нуле. Значит, вы не в ресурсе. Любое непредвиденное волнение может выбить вас из колеи, вывести из себя. Вы же помните: отсутствие энергии – это прямой путь к болезням и одиночеству.

То, что я скажу сейчас, чрезвычайно важно! Ваша женская энергия – это не только ваш личный стимул жить. Это еще и стимул мужчины, который находится рядом с вами. Поэтому, если со списком беда, читайте дальше. Скоро я расскажу, как легко и быстро восполнить недостаток энергии.

Куда сливается энергия

Прежде чем я расскажу, как восполнить энергию, давайте разберемся вот с чем. Куда она исчезает? «Разве это так важно?» – спросите вы. Девочки, безусловно!

Я готова дать вам уйму кейсов. В этой книге вы найдете много авторских методик, практик и упражнений. Но только вы можете помочь себе! Это ваше право, ваша привилегия, ваша возможность. Я убеждена, девочки, что вы должны знать, на каком этапе теряете энергию. Где же то слабое место, в котором она проникает не внутрь, а сливается в так называемую сточную канаву. Хлещет вхолостую.

Существует два вида каналов, по которым энергия утекает. Эти виды отличаются по принципу действия. *На различного рода контролируемые причины того, что ваша энергия сливается в никуда, вы можете повлиять. А с неконтролируемыми все сложнее.* В любом случае о каждом виде мы сейчас поговорим подробнее. Зачем? Чтобы вам было проще. Помните? Предупрежден – значит вооружен!

Итак, давайте выясним, по каким причинам вы постоянно теряете энергию?

Что включает в себя так называемый контролируемый вид?

Контролируемые каналы

Физиология

Девочки, напоминаю! Все болезни возникают на фоне низкого уровня вашей жизненной энергии. Поэтому давайте договоримся: вы должны обратить самое пристальное внимание на свое здоровье. Просканируйте себя на предмет следующих заболеваний:

- нехватка жизненно важных микроэлементов – железа, магния и кальция, а также витамина В;
- сахарный диабет;
- заболевание щитовидной железы;
- проблемы с толстым кишечником (запоры);
- обезвоживание;
- алкоголизм.

Перечисленные мной заболевания негативно влияют на сохранение вашей энергии и, соответственно, на физическую активность. Наличие симптомов хотя бы одного из перечисленных заболеваний не позволяет вам чувствовать себя комфортно. Поэтому, девочки, – не знаю, нужно ли, – но повторяю: следите за своим здоровьем.

Поймите, что даже самая распространенная проблема с кишечником – запор, негативно влияет на вашу активность. И, конечно, на настроение, интуицию и самооценку. У вас бывают запоры? Попробуйте в течение месяца почистить кишечник. Для этого откажитесь от сладкого и мучного, пейте «зеленые» смузи и потребляйте достаточное количество воды, гуляйте на свежем воздухе. Девочки, вы почувствуете необыкновенный прилив сил и энергии. За этих товарищей мы с вами и боремся. Чистый кишечник – это еще и отличный способ сбросить пару-тройку лишних килограммов. Короче, девочки, начните с заботы о своем здоровье. Вы не прогадаете.

Социальные связи

В этом случае вы теряете свою энергию в процессе общения с людьми. Спросите себя, часто ли вы возвращаетесь с работы измученной и усталой. Я не говорю сейчас об оправданном состоянии физической усталости. Я говорю о состоянии опустошенности. Рассказами именно о таком состоянии делятся со мной клиентки на наших онлайн-встречах. Это состояние «не в

ресурсе» их изумляет: *«Целый день я провожу в офисе. Целый день я сижу на стуле среди коллег. Мы знакомы тысячу лет. Ничего нового. Но, возвращаясь домой, чувствую, что ужасно вымоталась. Диана, что это? Подскажите».*

Ладно если на работе! А если ощущение усталости накрывает после общения с близкой подругой? Случается и такое.

И с вами бывает? Ситуации, провоцирующие усталость и опустошенность, наблюдаются и в вашей жизни? Тогда обратите самое пристальное внимание на людей, которые вас окружают.

Итак, на самом деле, существует четыре основных социальных канала, по которым ваша энергия может утекать. Это:

- токсичные люди;
- пустые разговоры;
- незавершенные дела;
- отсутствие режима дня.

Токсичные люди

Я упомянула об общении с так называемыми токсичными людьми. Теперь поговорим подробнее. Кто же это такие? Можно ли избежать общения с ними? К сожалению, токсичными могут оказаться даже самые близкие. Токсичные люди – это полные антиподы людям ресурсным. Вот есть у вас подруги. И вам рядом с ними комфортно, вместе с ними хочется смеяться, они наполняют вас силой и оптимизмом. Они учат вас двигаться вперед и заражают целеустремленностью, а на самом деле энергией. Они как будто шепчут: «Ты крутая! Ты справишься!»

А есть полная им противоположность. Люди, рядом с которыми плохо. Люди, которые не верят в вас. Наплевать им на ваши успехи, желания, чувства. От таких вы не услышите слов поддержки. Зато у них для вас всегда готов вопрос: «Ну и зачем тебе это нужно?!»

Что тут можно, мои хорошие, вам посоветовать? Внимательно отслеживайте свое эмоциональное состояние, когда общаетесь и находитесь рядом с людьми из близкого окружения. Оставляйте около себя лишь тех, кто не «раскачивает» ваши личные границы. Выбирайте темы, которые готовы обсудить с другом, мамой или мужем. Не позволяйте касаться тем, каких вам обсуждать не хочется. Это ваше право.

Однако довольно часто мы сталкиваемся с токсичными людьми на работе. Это нормально. И это объясняется конкуренцией и отсутствием возможности формировать свое окружение самостоятельно. Если на работе вы ощущаете зависть коллег, то сводите негативное общение к минимуму и позаботьтесь о личном пространстве.

Как защитить это личное пространство?

Поставьте на самое «уязвимое», открытое место красивое комнатное растение в изысканном кашпо. Может быть, фотографию, которая вызывает самую искреннюю улыбку. Или принесите из дома стильную вазу и меняйте букеты в зависимости от настроения, желания или цвета наряда. Девочки, обязательно подумайте об этом на досуге. Дайте себе место. В противном случае вам, как подростку, придется скрываться от взглядов в туалете или в курилке. Одна моя клиентка поступала именно так.

Пустые разговоры

Знаете, о чем говорят буддисты? Восемьдесят процентов нашей энергии тратится в процессе разговора. И я им верю. Поэтому, девочки, никаких пустых разговоров! Бесконечный треп по телефону... В нем нет никакого смысла! Хотите обсудить последние новости? Или, может, заглушить одиночество? Такие разговоры плохо сказываются на уровне вашей энергии.

Нет, я не призываю вас нести обет молчания. Но если ваш диалог с подругой сводится примерно к следующим вопросам: «А что она?» и «А он что?», отложите разговор. Встретитесь

и все обсудите. Это же не проблема, милые? А там, возможно, и надобности сплетничать не будет.

Незавершенные дела

Ну а теперь давайте обсудим пункт «незавершенные дела». Какие это дела? Как они влияют на уровень вашей жизненной энергии? Пожалуй, будь я мужчиной и напиши книгу для мужской аудитории, этого пункта могло бы и не быть. Все дело в том, что мальчики виртуозно планируют и исполняют задуманное. «Диана, это же такой вид удовольствия!» – однажды поделился со мной знакомый мужчина. Ну что, девочки, срываем маски?! У нас, женщин, с планированием явные проблемы. Да, мы легко находим новые дела. И легко увлекаемся. Вот только мы редко доводим дело до конца и не всегда доходим в своем увлечении до результата.

Сегодня Маша планировала разобрать гардероб. Платья и пиджаки развесить на вешалки, остальные вещи удобно разложить. И вот в круговерти дел она забыла о планах. Вечером Маша чувствует, что очень устала. Пока она засыпает, вспоминает о том, что так и не разобралась с беспорядком. Что делать? Маша переносит разбор гардероба на завтра. Но на завтра она уже договорилась с мужем съездить на дачу. А вечером у Маши урок английского.

В своей практике я часто слышу от клиенток подобные истории. Это замкнутый круг. Мы откладываем завершение дел на долгие сроки, а после испытываем сильное чувство вины. В итоге мы не пополняем наши запасы энергии. Наоборот, мы тратим силы и время на негативные эмоции. Да, на каждое незаконченное дело мы расходуем энергию. Она утекает по открытому каналу. А мы становимся таким «энергетическим ситом». Через него и сливается наша энергия.

Помните поговорку: «Не откладывай дела в долгий ящик»? Девочки, вот что вы можете сделать, чтобы найти выход из этого замкнутого круга. Не хочу, чтобы вы повторяли ошибки Маши. Милые, грамотно планируйте свои дела и ставьте задачи так, чтобы выполнить их в короткие сроки. Будет отлично, если в начале дела вы уже будете знать, сколько времени вы на него потратите.

Давайте представим, что Маша все-таки выделила время, чтобы навести порядок в шкафу. Теперь она должна определить, сколько часов ей потратить на это дело. Думаю, двух ей хватит. Через два часа, на финише, если успеет, Маша почувствует удовлетворение и гордость. Ведь эти эмоции мы испытываем в конце любого успешного проекта? Значит, энергия Маши ощутимо повысится.

Отсутствие режима дня

Здесь, милые, все довольно просто. Пункт «отсутствие режима дня» тесно связан с предыдущим. Мы же только что говорили о необходимости доводить каждое дело до конца в определенные сроки. В общем, советую вам, девочки, проверить себя по всем пунктам. Нужно знать свои слабые места. Кстати, обратите внимание на популярный сегодня термин «тайм-менеджмент».

Родственные связи

Девочки, родственные связи, а точнее, история вашего рода – это уникальный, мегамогущественный энергетический канал. В чем его уникальность? Он может стать одной из причин постоянной потери энергии. В то же время история вашей семьи, ваших предков – это хороший ресурс. Отсюда можно черпать энергию. Ваше право – сделать выбор. Безусловно, в вашем роду уже были сильные женщины. Любимая бабушка или красавица-мама? Опыт этих женщин – это ваша сила, источник, к нему вы всегда можете прийти, чтобы утолить жажду. Потому что их ресурс – это ваше наследство. Поэтому, когда ко мне на консультацию приходит женщина,

которая не может родить ребенка или постоянно конфликтует с матерью, я советую ей обратиться к опыту ее рода, к энергетическому полю, так называемому эгрегору.

Эгрегор – в переводе с древнегреческого «ментальный конденсат», энергетическое поле.

Любая техника привлечения энергии, основанная на родовом опыте, дает мощный результат. Через родовый опыт женщина может разобраться со множеством личных проблем и даже скорректировать свою судьбу. Но работа с родовым каналом невозможна в группе, она требует индивидуального, очень бережного подхода. Именно такое взаимодействие я гарантирую на личных консультациях. Если тема родового энергетического поля вам интересна, скорее записывайтесь на онлайн-встречу.

Неконтролируемые каналы

Так что же главное в работе с контролируемыми каналами утечки энергии, девочки? Определенно, это знание и навык контроля. Но есть и другой вид каналов, по которому сливается ваша жизненная энергия, – неконтролируемый. Уже из названия понятно, что данный вид утечки энергии плохо поддается влиянию.

Поэтому я позаботилась о вас, милые, и приготовила несколько техник и упражнений. С их помощью вы сможете копить, а не растрчивать энергию. Чуть позже я расскажу о них. Пока давайте поговорим о том, какие неконтролируемые каналы существуют.

Родственные связи

Я рассказала, как история вашего рода помогает сохранить энергию. Однако энергетическое родовое поле – это палка о двух концах. Смотрите: когда я признаю себя частью определенного рода, то автоматически становлюсь носителем некой информации или кода предков. И этот код может быть самым разным. Карта какой масти окажется в моих руках? Может быть, счастливая, а может, несчастная? Никто не знает. Поэтому мы должны очень трепетно относиться к истории наших предков.

Девочки, познакомьтесь с историей своего рода, не жалейте на это сил и времени. Только так вы избежите непоправимых ошибок и негативных родовых переплетений. И не стесняйтесь обращаться за помощью к специалистам. Я уже говорила вам: родовый канал может быть мощным ресурсом, а может оказаться «черной дырой», куда исчезает ваша энергия.

Женская природа

Пожалуй, в этом параграфе я расскажу о самых естественных причинах, по которым женщина теряет энергию. Каждый месяц это происходит в момент овуляции, менструации. И еще теряет в зависимости от лунного цикла. Взаимосвязь лунных суток и женского здоровья берет свое начало из представления о том, что женская энергия – это энергия Луны «Инь». Мужская – энергия Солнца «Ян». В такие дни важно окружить себя заботой и свести любую физическую активность к минимуму.

Психическое и эмоциональное состояние

Завершая рассказ о главных неконтролируемых и контролируемых причинах, по которым вы, милые девушки, теряете энергию, ощущаете патологическую усталость и постоянно боретесь с негативными мыслями, я остановлюсь подробнее на психоэмоциональном канале.

Дело в том, что 90 % энергии мы теряем, когда прокручиваем в голове негативные мысли или испытываем неприятные эмоции: гнев, ярость, печаль и страх. Влияние этой «четверки» на нашу энергию похоже на работу пылесоса. Они сметают любое ее проявление. В результате вы не знаете, как справиться с хроническим утомлением.

Теперь следует выяснить, какая негативная эмоция является в нашем случае основной. Определили? Тогда постарайтесь разглядеть ее источник. Что вас разгневало? Чего вы боитесь? Как только вы поймете, какая ситуация провоцирует вас на ярость, гнев, страх или печаль, сформулируйте ее на бумаге. Выписали? Поздравляю, только что вы «эвакуировали» эмоции, которые делают вашу жизнь невыносимой. Осознанность и внимательное отношение к тому, что с вами происходит, – это и есть самое главное в борьбе с негативными эмоциями и мыслями.

Чтобы вести ее было проще, предлагаю вам освоить упражнение «Стул».

Упражнение «Стул»

Оно поможет проработать такие эмоции, как гнев или обиду. Главное, вы сможете взглянуть на любую конфликтную ситуацию со стороны оппонента. Поставьте два стула друг напротив друга. Назначьте один из стульев своим, а другой оставьте собеседнику. Теперь сядьте на свой стул и выскажите ваши претензии воображаемому тому, кто может находиться напротив. Все как на духу. Высказались? Теперь пересядьте на стул напротив. Постарайтесь почувствовать человека, которому этот стул принадлежит. Примерьте его имя, фигуру, лицо, характер, тембр голоса. Теперь взгляните его глазами на стул, где только что сидели вы и ругались на чем свет стоит.

Что вы увидите, когда выполните это упражнение? Вы поймете, как конфликтная ситуация выглядит с точки зрения вашего оппонента. Пересаживаясь с одного стула на другой, вы сможете найти экологичное решение для вас обоих.

Так, с эмоциями разобрались. Сейчас давайте поговорим о том, что делать с привычкой думать о плохом. Потому что пока в вашей голове «гуляют» негативные мысли, энергия жизни утекает.

Фокус мыслей

“*Cogito ergo sum*” – «Я мыслю, значит, существую», – сказал Декарт, французский философ. Наши мысли действительно влияют на нашу жизнь. И здесь самое время напомнить, что они материальны. С их помощью мы выстраиваем отношения с миром, в котором живем, можем наполнить свою жизнь как негативной, так и позитивной энергией. Наши мысли – «частоты», по которым струится энергия. Поэтому высокие частоты притягивают к нам интересных людей, уникальные возможности, ошеломительный успех. Притягивают все то, что наполняет жизнь любовью, радостью и счастьем.

А низкие частоты мыслей транслируют в нашу жизнь негативные чувства и установки. И чем ниже частоты, тем разрушительнее дальнейшие события. Тяжелые болезни, одиночество, уныние, депрессии, зависть, ревность, злость – все это результат того, как мы мыслим. Результат того, как мы привыкли думать. Ведь негативное мышление – это способ, которым пользуется наш мозг, чтобы обрабатывать информацию. Это такой легкий способ для ленивых.

Но с плохими привычками можно бороться, значит, и с этой тоже. Вопрос один: как?

- Осознайте: вы можете влиять на то, что происходит у вас в голове. Не пускайте мысли на самотек. Держите руку на пульсе. Контролируйте ваши мысли. Да, сначала будет тяжело. Потерпите. Вам нужно сформировать привычку.

- Вы можете сознательно останавливать поток мыслей, можете превратить негативную мысль в позитивную, если пожелаете. Вот смотрите, сегодня вечером вам предстоит выступить с речью перед большой аудиторией. Вы готовили текст уйму времени. Вы немного нервничаете, что в целом нормально. А потом вами овладевают панические мысли: «Я забуду текст.», «споткнусь и упаду», «буду заикаться.», «Пока не поздно, лучше „свинтить“». Стоп, милые! Избавляйтесь от «жвачки» в вашей голове. Seriously, эти мысли очень похожи на жвачку. Липкую, никак не разжевать. Самое смешное, что никто из аудитории даже не догадывается о том, что

происходит в вашей голове. Никому это не интересно. У каждого своя «жвачка». Поэтому концентрируйтесь на хорошем. Фокусируйтесь на успехе. Слышите, вам аплодируют! Вы молодец. Вы справились.

• А еще я посоветую вам упражнение «Резинка». Оно избавит от негативных мыслей. Вам нужна тонкая резинка, шпагат. Наденьте ее на запястье. Каждый раз, когда в голову приходит нехорошая мысль, блокируйте ее, больно ударяя по запястью, слегка оттягивая резинку. Всего пара недель, и негативных мыслей как не бывало.

На тренингах и онлайн-консультациях, которые я регулярно провожу, я помогаю женщинам справляться с различного рода отрицательными эмоциями, учу их мыслить позитивно. Поэтому пусть сегодня вы не справились с такими эмоциями или мыслями самостоятельно, не отчаивайтесь! Возможно, упражнения «Стул» или «Резинка» не подходят лично вам, а может быть, нужна адресная поддержка специалиста. Тогда пишите на почту (в директ) аккаунта или платформу. Все адреса указаны. Главное – не отчаивайтесь, девочки!

Как выходить из состояния отсутствия энергии

«Диана, вы ведете блог, консультируете женщин о том, как привлечь в свою жизнь энергию. А вам самой знакомо состояние усталости?» – такой вопрос задала мне будущая клиентка. Я тогда только начинала консультировать.

Дорогие мои девочки, я вовсе не теоретик. Или так: я не только теоретик, но и практик. Все мы живые люди. Иногда мы радуемся. Иногда в нашу жизнь проникают несчастья, мы чувствуем, что устали, что одиноки. Поверьте, я не понаслышке знаю, как сложно выбраться из состояния усталости и депрессии.

Двенадцать лет назад я была в подобной ситуации. Конечно, я посещала психолога, пила антидепрессанты и даже прошла несколько сеансов психотерапии. Только лучше мне не становилось. В какой-то момент я сдалась. Три недели я провела в кровати в ужасном состоянии. Перестала есть и ослабела настолько, что мне пора было заново учиться ходить. Страшное ощущение собственной несостоятельности, уныния и депрессии поглотило меня с головой. Знаете, кто спас меня? Знакомая бабушка. А знаете как? Она набрала мне ванну и капнула в воду пару капель эфирного масла лаванды. Помню, как погрузилась в горячую воду! Она словно укрыла мое ослабевшее тело. Укутала меня. Ванна стала моим спасением. На протяжении двух недель я принимала ванну и чувствовала, как вода смывает мои несчастья.

Через две недели я обнаружила силы, чтобы самостоятельно вытащить себя из депрессивного состояния. Я перепробовала множество самых разных способов. И наконец нашла тот единственный. Теперь я готова поделиться им с вами, девочки! Но сначала я расскажу о популярных методах борьбы с депрессией, усталостью и отсутствием энергии, которые на самом деле не работают. Я называю их пустышками.

Прежде всего, прошу вас, не пытайтесь, когда вам плохо, собрать волю в кулак или включить «автопилот». Ваш «мотор» уже заглох. А вы с остервенением толкаете сломанную машину. Девочки, машина уже сломана. Задумайтесь! Насколько хватит ваших сил?

Так же глупо хвататься за все сразу, пытаться сбегать и скрыть состояние упадка, вливать в себя литры кофе, потеть на пробежках и тренажерах. Если у вас есть силы на занятия спортом – круто. Главное, не забывайте, мои хорошие, спорт, как и другие способы, – не чудодейственное лекарство. Скорее, это «БАДы», если провести аналогию.

Вряд ли вам понравится то, что я сейчас скажу. И все-таки, поверьте, никакие медитации и аффирмации не помогут в борьбе с депрессией! Телу, мозгу и душе, на которые они направлены, легче не станет. Мы просто не знаем точно, как правильно этими практиками пользоваться.

«Но что же тогда мне делать? Как выбраться из этого состояния?» – слышу я ваш вопрос.

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.