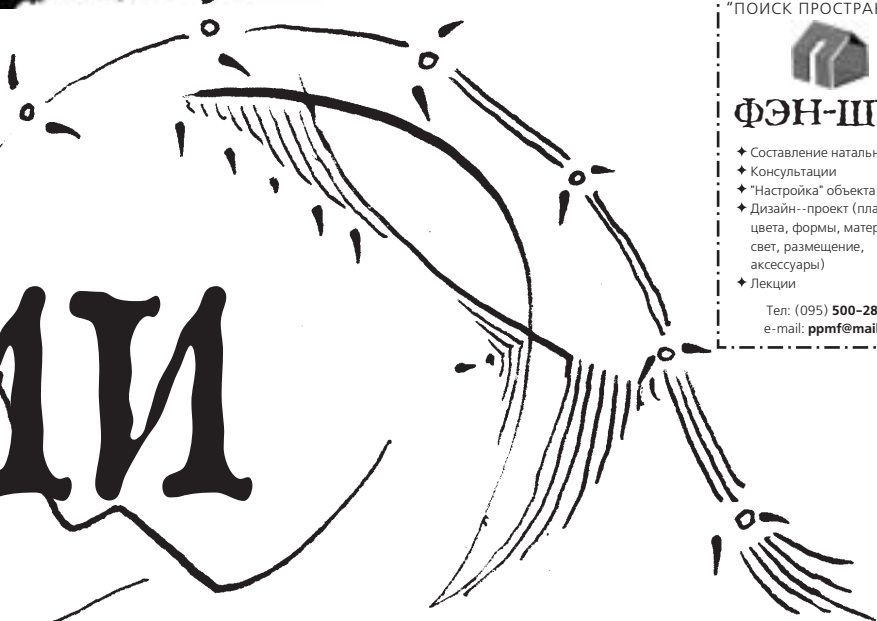


Сохранение энергии



Чем большее количество энергии мы сохраняем, тем больше у нас сил к действию. А это значит - чем больше энергетический потенциал, тем больше у нас шансов выжить, тем выше уровень нашей жизни. Существует множество приемов для увеличения энергетики, но сейчас я хочу рассказать, из-за чего мы теряем энергию в ситуациях ежедневного общения. Даже само знание этих процессов способствует накоплению энергии. Энергия, как известно, движется за нашим вниманием к тому объекту, на который внимание направлено.

СИТУАЦИЯ ПЕРВАЯ:

Хамство

Это происходит повсюду, например, в общественном транспорте, или на улице. Наверняка вам знакомы случаи, когда, столкнувшись с хамством, вы потом весь день чувствовали себя не лучшим образом, прокручивали в голове произошедшую ситуацию. Хамства можно избежать с помощью знаний о работе энергии. Хам - это человек, который интуитивно ощущает грань, где у другого человека возникают элементы страха, чтобы получить энергетическую подпитку (набраться силы). Если страх внутри вас срабатывает, хам наполняется силой. Человек же, в котором страха нет, очень редко сталкивается с хамством в отношении себя. Если вы будете безразличны, никоим образом не показывая хаму свою боязнь, если вы исключите страх из-под грудины, хам тут же отстанет. Можете освоить такой прием: когда вам будут хамить, постарайтесь представить себя подобно Будде, с ровным, отрешенным от эмоций взглядом, не меняющей мимикой лица и полным спокойствием внутри. Если вы освоите этот метод, вы станете свидетелем необычного явления. Вы почувствуете, как хам начинает ерзать, не понимая, что происходит, так как он лишается энергетической подпитки. Он просто должен будет поерзать и уйти в недоумении. Выглядит это очень смешно.

Суть этого приема - удержание собственной вибрации как единственно верной, блокирование чужих эмоций. Оппонент всегда ощущает вас своими чувствами, но если вы не позволяете ему что-либо ощутить, либо отыгрываете ему в ответ пустоту или холодное безразличие, он выпадает из привычных координат, он просто теряется. Человек, который угрожает вам, преследует только одну цель - напугать и захватить вашу энергию. Если при этом вы не реагируете внутренне - эффект потрясающий. Если вам сложно сразу научиться не реагировать и не вовлекаться, то можно для начала использовать такой прием: просто представляйте как холодный воздух снова и снова движется по передней части вашего тела сверху вниз.

Хулиган или хам уже привыкли, запугав человека, получать порцию новой биоэнергии, но, если вы уже укоренились в своем бесстрашии, хулиганы перестают приставать к вам. Важное значение имеет выражение глаз, так как, перед тем как наехать, каждый хам ощущает порог вашего страха. Хам заглядывает вам в глаза и... внезапно замирает и старается уйти, отступить, если ничего не видит в ваших глазах.

У индийского мистика Ш. Ауробиндо есть рассказ о том, как кирпич, падающий со здания, выбирает жертву. Его ученики проводили такой опыт, выяснив, что если нет страха кирпича в голове, то кирпич не упадет на голову, то есть, если нет связи между объектом и его содержанием в уме, то эти объекты никогда не встретятся. То есть, необходимо убрать эмоциональную связь между собой и хамом, по которой он мог бы вас запугать для начала, а потом ограбить в энергетическом смысле.

Страх имеет и положительную сторону: он предупреждает вас об опасности. Страх - это ступень стабилизированной энергии, направленный на исправление вызвавшей его ситуации. Запомните - если хама не бояться, он теряет к вам интерес. Таким образом вы сохраняете энергию в провоцирующих ситуациях.

СИТУАЦИЯ ВТОРАЯ:

Зависть

Зависть - это отдача энергии. Все, кому мы завидуем, получают нашу энергию. Если мы видим удачливого человека, красивую вещь мы начинаем завидовать. Некоторые люди бессознательно одеваются лучше, покупают дорогие украшения, машины и т.д., чтобы как можно больше собрать энергии. Люди, которые хотят чего-либо достичь в жизни, не завидуют, а делают. То есть отдают силы и средства, вкладывая их, чтобы они вернулись, а не пытаются накопить. Зависть же - это свойство недалеких людей.

СИТУАЦИЯ ТРЕТЬЯ:

Сочувствие, сострадание, жалость

Когда вы испытываете жалость к кому-либо, сочувствуете, сострадаете, вы не только отдаете свою, но и захватываете чужую тяжелую энергию. Если вы включаетесь в жалость и сострадание, то включайтесь минимально, старайтесь внутренне остаться невозвлекенным, иначе вы отдаете энергию. Часто друзья и близкие в минуты душевной слабости звонят или приходят к вам, чтобы получить ваше сострадание. Это их интуитивная просьба о дополнительной порции энергии от вас, когда вы откроетесь, позволив им излить душу, и всем своим существом вовлечетесь в их проблему. Как именно быть, решать вам. Но, если вы приучите своих знакомых к постоянному сочувствию с вашей стороны, то, боюсь, что в результате вы породите вампира. Помните, что ваша энергия нужна вам самим, от нее зависит поддержание на должном уровне всего того, что происходит в вашей жизни, ваша удача. Особенно усиливается процесс потери энергии, если вы и ваш знакомый распиваете спиртные напитки.

СИТУАЦИЯ ЧЕТВЕРТАЯ:

Сплетни

Когда люди сплетничают о ком-то - это означает, что они подсознательно хотят получить энергию от этого человека. Если этот человек - натура творческая и рамямая, то сплетни могут нарушить его энергетическую оболочку. Если он создаст банк веры в свои положительные качества у друзей и близких, то пробить его сплетням будет гораздо сложнее. Поэтому человек, у которого есть счастливая семья, настоящие друзья, преуспевает гораздо больше и в жизни чувствует себя прочнее, ведь самая лучшая опора - это мысли близких людей, которые, как правило, направлены на положительные качества его личности и веру в него.

СИТУАЦИЯ ПЯТАЯ:

Мужчина и женщина

Если в семье сильны эмоциональные и духовные отношения между супругами, то такая семья накапливает большое количество энергии. Такой союз является огромной энергетической подпиткой для обоих супругов. Он дарит обоим супругам настоящее счастье, гармонию и радость жизни. Энергия друг друга обогащается и, многократно усилившись, возвращается к супругам.

Если потакать проявлениям хамства, страдать, льстить людям, тем самым приучая их к энергетической подпитке от себя, то они за считанные недели превращаются в энергетических вампиров. Человек привыкает к такой подпитке "за чужой счет" и начинает брать энергию даже у близких людей, вплоть до своего супруга. Даже хороший начальник, прикормленный льстиво, может превратиться в паразитирующего на своих подчиненных самодура. Знайте, что сильный человек сам генерирует здоровую сильную энергию эмоций и ума. Сам старается справиться со всеми возникающими в его жизни проблемами, черпая из них дополнительную мудрость и силу. В чем и желаю нашим читателям удачи!

Нина Шабан, nina@zen.ru



САНТ МАТ - ПУТЬ МАСТЕРОВ
Медитация на внутренний Свет и Звук

Сант Тхакар Сингх

Сант Мат - это метод вхождения и познания своего высшего "Я" именно при жизни, здесь и сейчас. Мастер учит тому, что на пути развития души внутренняя жизнь не должна становиться помехой нашей внешней жизни, наоборот, мы можем свою обыкновенную жизнь обогатить высшей жизнью души. Мастер дает первый духовный опыт, благодаря которому ученик может развить себя во всех аспектах жизни. Упражнения, называемые медитацией, гармонизируют внутреннее состояние человека, дают ему физические и духовные силы, оказывают благотворное влияние на физическое здоровье. Это приводит к раскрытию духовного потенциала, своих способностей и возможностей.

Лекции о пути Сант Мат состоятся 3 и 4 августа в 17.00 по адресу: 3-я ул. Ямского поля, д.14/16, клуб "Ямское поле", 3-й этаж (м.Белорусская) Автоинформатор 249-24-19 **Вход свободный**

Консультации психотерапевта по вопросам:

депрессии
стрессовых ситуаций
страхов
трудностей в общении
семейных проблем

(095) 148 67 91

Лучшая отмазка месяца

Фраза - зараза

Фраза "ЭТО У ТЕБЯ В ГОЛОВЕ". Произносится уверенно. Многообразие всех остальных эмоционально-поведенческих окрасок делает эту фразу поистине универсальной. Главное, уверенно! Можно медленно, с расстановкой, можно просто бросить фразу, слегка оторвавшись от производимого дела, можно предвзвешенно внимательно посмотреть поверх очков (Вы не носите очки? Это не всегда мешает такому смотрению). Можно смещать акцент ударением: это у тебя в голове, это у тебя в голове, Это у тебя в голове. Или даже четко, отрывисто, явно изображая, что Вы хотите что-то донести до собеседника: Это у тебя в голове. И внимательно посмотреть на реакцию, типа: дошло, браток? И не бойтесь попасть "не в тему". То есть, весь предыдущий разговор может быть абсолютно не услышанным.

Эдакое задумчивое, тягучее, никого ни к чему не обязывающее "Это у тебя в голове", и Вы можете спокойно дальше знать, что он теперь уверен, что Вы не один дурак в этой компании. И чем дальше от темы, тем эффект паразитичнее. Можно этой фразой отвечать на вопрос, можно ее вставлять в середину чужого предложения, шутить ею, прерывать спор, переводить разговор на новую тему, просто обрывать разговор... Эдакая универсальная фраза-зараза. В душевных коллективах распространяется быстро, оживляет атмосферу, играет с людьми. Лично мне нравится ее легкий, ненапряжный вариант в стиле "бросил и пошел дальше". Произносится с улыбкой, от души, из лучших побуждений (из тех, что есть) к собеседнику. Никакая особая реакция не ожидается. Шутка - так шутка, найден там смысл - отлично, а решил, что я выпендриваюсь, так ЭТО У ТЕБЯ В ГОЛОВЕ.

Natalia Changeable

Призеры ЧПФУ

Если Вы чувствуете, что сейчас выпадает "в ступор", если надо экстренно показаться не дураком, если надо ответить или прокомментировать, - используйте фразы, ставшие победителями на последнем Чемпионате Психологическо-Философских Уверток (ЧПФУ).

- Итак, представляем победителей:
1. В наилегчайшем весе:
- "Блин!..."
 2. В полулегком весе:
- "Такое свойство Вселенной".
 3. В легком весе:
- "Все - едино..."
 4. Вполусреднем весе:
- "Да-а-а..."
 5. В среднем весе:
- "Это у тебя в голове".
 6. В полутяжелом весе:
- "Что еще имеется в меню?"
 7. В тяжелом весе: "Тебе нужно изменить свою жизнь".

Клейн