

как энергия исполняет желания.

Послан Малютка - 08/10/2011 10:06

Мы уже неоднократно говорили о том, что необходимо для того, чтобы наши желания, мечты и цели исполнялись. Но письма с вопросами, уточнениями и что особенно приятно, с успешными примерами, продолжают приходить и я понимаю, что эта тема не то что не раскрыта хотя бы на половину, а не раскрыта даже на её третью часть.

С каждой новой публикацией я понимаю, что объем статьи настолько органичен, что всего и за один раз и не скажешь. На нашем сайте "Солнечные руки" мы уже поговорили о том, что первое для того, чтобы мечта исполнилась, необходима её истинность. На эту тему мы поговорили довольно подробно.

Так же разговаривали про самовнушение и визуализацию желаний.

Есть несколько статей на тему о том, что исполнение желаний во многом зависит от того, считаете ли вы внутри себя достойным или недостойным того, чтобы ваша цель реализовалась. Но как я поняла из писем, этих статей ничтожно мало.

И совсем немного, буквально вскользь, затронули тему энергии человека, смену убеждений и проработку родительских программ.

Так что давайте сегодня рассмотрим тему энергии и смену убеждений для того, чтобы практически все ваши цели и желания исполнялись. Почему «практически все», ну опять же потому, что невозможно, чтобы все ваши мечты были именно вашими, искренними, а не навеянными извне. Как-никак, а живем мы в обществе, в окружении людей и огромного количества информации, рекламы и т.п. вещей. А когда мечты или желания не совпадают с потребностями вашей души, думаю, вы уже и сами заметили, что они редко исполняются.

Но для того, чтобы ваши цели, мечты и желания исполнялись относительно легко, необходима не только их истинность, но ещё и достаточное количество энергии.

Допустим, вы поняли, что мечта стать модельером, дизайнером, или юристом - самая истинная ваша мечта. Или объехать весь мир, совершив кругосветное путешествие. Или изобрести что-то, что облегчит жизнь энного количества людей. И т.д. Но при этом у вас осталось энергии только на минимальный уровень существования. В этом случае о каком исполнении вашего даже самого истинного желания может идти речь?

В первую очередь после того, как вы определились с тем, чего хотите достичь, вам необходимо заняться уровнем вашей энергетики.

Иногда и наоборот. Если в данный момент у вас апатия, так называемая депрессия или кризис среднего возраста, и вы ничего, совершенно ничего не хотите, ничего вас не радует и вам не к чему больше стремиться, то опять же, в первую очередь вам необходимо заняться вашим энергетическим уровнем.

Думаю, я ни для кого не открываю Америки, говоря о том, что для исполнения желаний, да и вообще для того, чтобы что-то хотеть, необходимо определенное количество энергии человека.

Ведь по сути, что такое упадок сил, депрессия, или разочарование от того, что желания и

мечты не сбываются? Все это берет свое начало от отсутствия у человека энергии. Чем меньше у человека энергии, тем меньше радости, жизненных сил, желания ставить цели, свершать и достигать в нем остается.

И наоборот. Чем больше энергии, тем больше у человека веры в то, что он всего достигнет. Больше жажды жизни, желания ставить новые цели, осваивать новые предметы, профессии, достигать недостижимого, покорять Гималаи, изобретать невозможное и т.д.

Без энергии невозможно двигаться дальше. Без энергии нет сил на дальнейшее развитие, не говоря уж о том, чтобы ставить новые цели и достигать их, развивать, учиться чему-то новому и двигаться по жизни вперед.

Давайте рассмотрим, откуда же взять вам энергию для того, чтобы у вас вновь появилась жажда жизни, желания свершать и покорять, или хотя бы желание пойти в ближайший сквер и наслаждаться искрящимся весенним солнышком? Или желание изучить новую программу? Или само желание подумать о своих новых желаниях!

Итак, куда же у человека уходит энергия и что нужно делать для того, чтобы её вернуть, потом не разбазарить опять непонятно куда, а направить в нужное, конструктивное русло?

Первое, оно же основное, это мысли. Но не просто мысли, а заикленность либо на своих проблемах, либо на делах и жизнях других людей. Соответственно, отсутствие мыслей на тему «Как я благодарна за это, ещё за это, а ещё вот это у меня исполнилось, и в этом мне жизнь помогает и т.д.» А так же отсутствие мыслей с утра, в течение дня и вечером на тему своих целей и желаний. А главное - не сотни целей и желаний, а двух-трех, чтобы не казалось, что много всего хочется, но совершить невозможно из-за этого огромного количества.

Но давайте остановимся на этом пункте по порядку.

Заикленность на своих проблемах. Жизнь такая штука, что хочешь ты того или не хочешь, но наступают периоды «проблем». И тогда ничего не остается, как расслабиться и получить эти проблемы в должном количестве и объеме. Что-либо делать в эти периоды бесполезно, а порой даже вредно. Особенно в такие периоды не нужно предпринимать никаких активных внешних действий, и ни в коем случае не начинать новые проекты.

В эти периоды стоит остановиться и задуматься о том ...например о том, как хорошо, что вы вообще ещё дышите. Шутка, конечно, но в ней есть доля правды. Но главное, что ни в коем случае нельзя делать, так это впадать в мысли о том «как у вас все плохо», «как жизнь несправедлива», «за что вам все эти страдания и неприятности» и т.д.

Это первая опасность, которая поджидает вас в подобные жизненные периоды. Чем больше вы будете думать о том, как вам сейчас нелегко и плохо, чем больше вы будете себя жалеть, тем больше энергии у вас будет уходить на то, чтобы поддержать вас в этом состоянии апатии и разочарования.

Такие периоды, что ни говори, а имеют тенденцию заканчиваться. И как бы человеку тяжело ни было, но если он сможет в эти месяцы контролировать свои мысли и свое отношение к жизни, то после наступления нового периода под названием «полоса светлая и очень даже неплохая, только успевай руки подставляй», он сможет быстро восстановиться и не почувствовать особого энергетического упадка.

Итак, главное – контролировать свои мысли. Никто не говорит, что нужно уходить от реальности и говорить «как все хорошо, даже несмотря на то, что все так плохо», но и уходить в чувство жалости к себе не стоит. Иначе вы пропустите завершения периода не очень светлого. И тогда, даже несмотря на то, что все начнет меняться, вы уже не сможете подстроиться к новой реальности и упустите тот момент, когда стоит сесть, поставить новые цели, понять, чего вы хотите от жизни дальше и начать активно к этому двигаться.

Ваши же собственные мысли, которые легко поддаются вашему управлению (только вашему, но никак не управлению внешнему), могут стать для вас ловушкой. Или наоборот, если вы в период спада все-таки не теряли духа и если не каждый день, то хотя бы через день, просыпаясь по утрам, благодарили жизнь за то, что у вас есть, то эти мысли помогут вам сохранить вашу энергию и не скатиться в апатию.

Хочу уделить этому пункту особое внимание и повторить ещё раз. Ваша энергия во много зависит от качества ваших мыслей.

Чем мрачнее мысли, чем больше вы думаете о том «как все несправедливо», тем ниже и хуже уровень вашей энергетики. О каких исполнениях желаний, секретах и рецептах того, как исполнить желание можно говорить, если вся ваша энергия уходит на поддержание негативных мыслей.

И если вы думаете, что негативные мысли или позитивные никак не влияют на уровень вашей энергии, а соответственно, желания и жажды жить, мечтать и действовать, то прямо сейчас сделайте небольшое упражнение.

Сядьте и вспомните последние неприятности из вашей жизни, подумайте немного о них.... Ну что, у вас после этих мыслей остались ещё хоть какие-нибудь желания? Или хотя бы вера в то, что эти желания исполнятся?

А теперь срочно, прямо срочно-срочно откиньтесь на спинку кресла и начните вспоминать то, что в вашей жизни исполнилось и что хорошего у вас есть. Я проделываю второе упражнение практически каждый день. Это не так сложно и долго, как может показаться на первый взгляд. Так как это упражнение не требует какого-то определенного места, условий и т.д.

Можете вспоминать свои исполненные желания, когда идете или едете на работу.

Можете думать о них, когда возвращаетесь с работы, чтобы расслабиться и сбросить напряжение рабочего дня.

Можете вспоминать свои успехи и достижения, когда уже почти уснули, и в полусне благодарить жизнь за все. А можете наоборот, думать об исполненных желаниях с утра.

Чтобы далеко не ходить, скажу, что сегодня с утра я как раз вспоминала все те цели, что были достигнуты за последние шесть лет. И не просто вспоминала, а благодарила жизнь и получала от этого процесса огромное удовольствие. Я вспомнила, что 6 лет назад я решила отрастить волосы. Те женщины, которые отращивали волосы из мальчишеской стрижки, прекрасно поймут, что это довольно немалое достижение.

Я вспоминала о том, как решила научиться писать обеими руками. Так как я левша, но как и многие люди моего возраста, левша переученная, то для меня в какой-то момент стало важно научиться писать и левой рукой. И вот сегодня я вспоминала, какие закорючки получались у меня в первое время, но теперь я в совершенстве пишу не одной, а двумя руками! Для меня это

почему-то очень важно.

Я вспоминала о том, что за эти последние несколько лет научилась рисовать. И не просто рисовать, но закончила художественную школу с отличием. А ведь до этого я практически никогда не держала кисти в руках. Поскольку я училась и жила в небольшом поселке, в нашей школе не было ни рисования, ни черчения. Поэтому для меня этот успех – по настоящему успех.

Ну, и так далее. Так что срочно откиньтесь на спинку кресла, закройте глаза и перечислите хотя бы 3-4 своих недавних успеха. Подумайте о каждом подольше, вспомните те чувства, которые испытывали, достигнув своих целей....

Ну что, есть разница после первых мыслей о том «как все плохо» и мыслей вторых, о достигнутых успехах и свершениях?

Конечно же, есть. Появилась уверенность, вера в жизнь и в себя, энергия, а, соответственно, и желание ставить новые цели и достигать их.

Так что вот вам первый секрет повышения уровня энергии и исполнения желаний – контролируйте свои мысли, направляйте их туда, откуда появляется энергия, а не туда, где она исчезает.

Второе. Мысли о других людях, событиях и т.д.

Вы можете сказать, что вроде как тоже мысли, но почему тогда мы выделили их в отдельный пункт. В принципе, вы правы, это тоже мысли. Но если в первом случае, когда мы концентрируемся на негативных событиях, мы сразу чувствуем потерю энергии, то во втором случае мы можем даже не понять, что энергия ушла на эти мысли.

Вроде как что в этом такого, если после встречи с родственниками вы с мужем ещё пару дней обсуждаете это событие? Но где обсуждения, там и постоянные мысли о той родне и о той, а ещё вон о том, ещё кто и что сказал, кто и что сделал и так далее. Вроде как и мысли эти не несут негативного характера, но вот вопрос – а прибавляют ли они вам энергию?

Можете даже не убеждать себя и меня в том, что такие мысли полезны. Конечно же, они так же, как и в первом случае, съедают ваши жизненные силы, забирают энергию человека.

Вот вы подумали день-другой о жизни и судьбе других людей, да ещё не дай бог позавидовали, посплетничали, как говорят «косточки промыли» на несколько раз, и вот уже ваши цели и желания как-то так отдаляются, покрываются пеленой тумана, а через несколько дней вы уже и вовсе забыли о себе. Все размышляете о том, почему же вашей дальней родственнице из Простоквашино не повезло, или наоборот повезло, с тем-то и тем-то. А вот ваши мысли плавно перешли на дальнего родственника вашей не очень близкой знакомой, которого вы видели мельком, но о котором она вам ТАКОЕ рассказала, ТАКОЕ рассказала.....А вот это уже не просто мысли, но вечером вы всю обсуждаете эти события с мужем, подругой, сестрой и т.д. А вот....

Эй, очнитесь, вернитесь к себе, к своим целям, к своим желаниям!

Скажите себе: «Так, стоп, вы мои мысли и я вами управляю. А ну как быстренько, что там у нас на повестке дня? Куда делись мои желания? Так, что там было последним, кажется,

покорение галактики «Млечный путь»? Так вперед, на бордаж! И как мысли о Васе Пупочкине и его Гале Твердопупкиной помогут мне в этом покорении? Да никак! А уж про повышение энергии и говорить нечего, один расход. Вот и до свидания, родимые!»

То же самое относится и к мыслям о каких-то мировых событиях, событиях в вашем городе, стране, доме, подъезде и т.п. вещи. Что дают вам эти мысли и обсуждения? Приближают ли они к реализации ваших целей и желаний. Делают ли они вас и окружающих хотя бы чуточку счастливее? Наполняют ли они вас энергией, жадой жизни и желанием двигаться и развиваться дальше, ставить новые цели и реализовывать их?

Третье. Просмотр телевидения, чтение СМИ, «зависание» на различных социальных сетях и форумах.

Вот уж куда уходит энергия, так уходит. В свое время, как только мы с мужем поженились, первое, что мы сделали – избавились от телевизора. И вот уже почти 15 лет как данного разрушителя и пожирателя энергии, счастья и радости жизни в нашей семье нет. Поэтому мне уже сложно вспомнить, сколько времени до этого у нас уходило на просмотр ТВ. Единственное, что могу сказать, что если где-то в доме отдыха или в гостях мы хоть немного смотрим телевизор, потом возникает резкая опустошенность, потеря энергии и наступает абсолютная и совершенная, можно сказать «идеальная» апатия к жизни. Все кажется бесполезным, жизнь становится страшной и непредсказуемой, а в душе возникает чувство «а зачем жить-то вообще, раз все ТАК плохо». Но что именно «плохо» и как именно, сформулировать не удастся.

Через пару дней энергия возвращается, увиденное и услышанное постепенно выветривается и хвала всем небесам, что такие моменты в нашей жизни бывают крайне и крайне редко.

Естественно, просмотр ТВ – это не только потеря энергии и веры в жизнь, но так же и потеря времени. Того времени, которого у многих из вас как раз «не хватает» на то, чтобы реализовать свои желания, научиться чему-то новому. Или просто провести время с семьей.

Все выше сказанное так же относится и к СМИ.

Самое интересное в том, что многие даже не осознают, насколько сильно они зависят от телевизора. И хотя многие говорят, то «да мы его почти не смотрим», но стоит этому ящику выйти из строя, как все, у людей возникает стресс, портится настроение и т.д., в общем, все признаки зависимости.

Что я могу сказать. Обычному человеку, думающему и живущему шаблонно, сложно отказаться от этой зависимости. Но раз вы читаете подобные статьи, раз вы стремитесь к чему-то большему, раз вы задумываетесь о том, как исполнить желания, где взять энергию и т.д., значит вы уже не совсем обычный, среднестатистический человек, мыслящий шаблонами. Вы человек мыслящий, думающий и реально живущий. В общем, живой вы, живой. Так что сами делайте вывод.

При этом не нужно думать, что кто-то вас призывает замкнуться от мира и не участвовать в жизни. Напротив, чем больше свободного времени у вас появится, а оно появится, если убрать просмотры сериалов, новостей и ток-шоу, тем больше возможностей перед вами откроется. В том числе и на чтение книг, при необходимости второго образования, новой работы, времени посещать курсы, изучать новые открытия и т.д.

В конце концов у вас появится время и силы заметить не где-то там, далеко других людей. А людей возле вас, ваших близких, родных и друзей, которые как раз больше всего порой нуждаются в вашей помощи, сочувствии и поддержке.

Четвертое. Обучение.

Не важно, получаете вы второе высшее или ходите на курсы модельера, кройки и шитья, дизайна и т.д. Пока мы учимся, даже в те периоды, когда что-то непонятно или кажется, что не осилим это никогда, в любом случае к нам поступает энергия. Обучение, освоение новых навыков, профессии, изучение языка – все это повышает внутренний уровень энергетики человека.

Пока человек учится, пока его мозги заняты освоением новой информации, пока ему тяжело осваивать новый предмет, впитывать новую информацию, в общем, в это время вырабатывается энергия. Часто именно освоение чего-то нового выводит многих людей из депрессии и апатии к жизни. Именно учеба, а не антидепрессанты.

И, конечно же, учеба и освоение новых навыков идет нога в ногу с исполнением ваших целей и желаний. Ну о какой реализации желаний может идти речь, если, допустим, ваше желание из области пения, а вы никогда раньше, кроме как родственных застолий, не пели? Конечно же, в первую очередь вам следует начать учиться, найти или преподавателя вокала или записаться на курсы.

И не говорите мне, что это всем очевидно и понятно. Мне столько писем приходит с вопросом о том, как реализовать то или иное желание, а когда я уточняю, что человек для этого предпринял, то оказывается – ничего. Ну, не совсем, конечно, ничего...например, девушка мечтает стать фотографом, ей подарили фотоаппарат и вот она считает себя уже профессионалом. Осталось дело за малым, открыть студию, повесить объявление и вперед! Но почему у неё плохое настроение, почему нет уверенности в себе? Да потому, что ей подсознание прекрасно понимает, что для того, чтобы стать профессионалом и реализовать её мечту, необходимо учиться. А на вопрос о том, учится ли она, знает она хотя бы что такое диафрагма, выдержка, светочувствительность и тому подобные вещи, она отвечает, что не знает. А зачем, ведь сейчас камера фотографирует чуть ли не сама, все на автомате.

Ну что здесь скажешь, сама – так сама. Вот только не делайте таких ошибок, учитесь, осваивайте те направления, которые пригодятся вам в реализации ваших целей и желаний. Действуйте. И тогда желания не заставят вас долго ждать.

=====

Ре: как энергия исполняет желания.

Послан Малютка - 08/10/2011 10:07

Как восстановить энергетику человека.

Для того, чтобы наши мечты и желания исполнялись относительно легко и свободно, необходимо соблюдать несколько условий – истинность желания, визуализация, концентрация мыслей на цели, и как мы говорили в первой части статьи, энергетика человека.

Если вы соблюдаете все вышеперечисленные условия, т.е. вы поняли, что ваше желание – настоящее, вы каждый день по 20 минут визуализируете свое желание, а так же пишете по 1-2 листа утверждений о том, что вы достойны того, о чем мечтаете, начали предпринимать необходимые действия, но при в вашей жизни ничего не происходит и желание так и остается желанием, то стоит заняться уровнем вашей энергетики, начать восстанавливать энергию.

Нужно понять, если в последнее время (или всегда) ваши желания и мечты исполнялись трудно или вовсе не исполнялись, но вы при этом делали все необходимое, то либо в вас с детства буквально вбито чувство «Я недостойн (на)», либо же ваша энергетика желает лучшего.

О том, как прорабатывать чувство недостойности, есть несколько статей на сайте «Солнечные руки» в разделе Уверенность в себе. Например «Самооценка ...Выше её, выше! Низкая самооценка портит жизнь».

А мы сегодня поговорим о том, как восстанавливать и как вернуть энергию человека. В первой части «Как энергия человека исполняет желания. Часть 1» мы говорили о том, что вашу энергию «съедает», а сегодня поговорим о том, что делать для того, чтобы энергетике восстановить.

Увлечение своим делом. Раньше это называли хобби. В наше время хобби часто дает человеку не только энергию и чувство радости от своего бытия, но в том числе и неплохой материальный достаток.

Проанализируйте свою жизнь, достаточно ли времени, сил и внимания вы уделяете своим потребностям души? Например, вы работаете бухгалтером и вам кажется, что сил и времени уже ни на что не остается. А ваша душа так просит рисовать. Или танцевать. Или вышивать крестиком. Или вязать самые красивые, самые лучшие и стильные свитера в мире. Да мало ли что просит ваша душа. И вот вы все откладываете и откладываете эти потребности души в дальний ящик, на душе с каждым разом остается неудовлетворение и чувство разочарования, но никак уж не прилив энергии и радости.

И если на этом общем упадническом настроении ещё и думать о том, как осуществить какую-то мечту...лучше не думайте, лучше займитесь своей душой, а точнее – увлечением. И не важно, будет оно приносить вам какой-то «результат», сейчас для вас главное восстановить уровень вашей энергетики.

Ведь когда человек делает то, что просит его душа, он забывает о времени, усталость как рукой снимает и вот он уже чувствует, что за спиной вырастают словно крылья. Да не крылья это, это ваша энергия заполняет все ваше сознание, всю вашу сущность и вырывается наружу.

Ваше увлечение придаст вам силы. Пусть вы занимаетесь своим хобби три, или два раза в неделю. Вы и сами удивитесь, что это намного лучше, чем вообще ничего не делать. И вы так же удивитесь тому, откуда у вас «вдруг» стали появляться силы, а так же время и возможности заниматься и реализовывать и другие свои желания.

Повторите свой успех. Часто бывает, что «сил нет, желания вроде есть, но не сбываются, все, за что вы беретесь, не получается» и тому подобные, периодически случающиеся с каждым человеком, вещи.

Что ж, лучшее, что можно посоветовать в этой ситуации – это повторение успеха. Давайте рассмотрим на примере, что же это такое, повторение успеха? (Я сейчас говорю не о Дневнике успеха и перечне своих достижений. Об этом можете прочитать в статье «Как обрести уверенность в себе и научиться радоваться жизни? Ваш Дневник Успеха»)

Итак, когда вы повторяете успех, вы делаете то, что уже давно, легко и очень хорошо у вас получается. Это только кажется, а порой и сильно разрекламировано то, что человеку нужно постоянно достигать все новых и новых успехов и высот, и тогда он будет счастлив. Да ничего подобного. Я согласна с тем, что и новые цели необходимо ставить и новые вершины осваивать, но во всем должна быть золотая середина. Если вы постоянно будете только и делать, что куда-то двигаться, при этом не наслаждаться и не впитывать радость от того, что УЖЕ умеете, то вы будете постоянно ощущать упадок сил, а точнее – отсутствие энергии и радости жизни.

Обязательно в моменты, когда чувствуете, что ничего вас не радует и энергии у вас уже почти не осталось, повторите то, что умеете лучше всего. Например, испеките ваш любимый медовый торт, который вы печете всю жизнь и от которого все ваши друзья, родственники и коллеги в восторге.

Или наклейте новые обои в кухне, ведь вы так гордитесь тем, как вы одна, быстро и легко их клеите. Так почему бы не совместить полезное с приятным? При этом обновить атмосферу в доме, и заодно опять почувствовать гордость за себя и за свое умение.

А этим примером поделился со мной мой муж. Он когда устает и чувствует потерю интереса из-за понижения энергетического уровня, остается вечером на работе, открывает компьютерную игру, но при этом не новый уровень, а тот, что проходил много раз и где всегда побеждает. И побеждает противника в очередной раз. Проиграть он не может, поскольку знает этот уровень, наверное, уже лучше программиста, который делал ту игру. А повторения успеха возвращает ему силы и энергию.

Можно привести ещё массу примеров, но думаю, суть вам понятна. Повторите то, что лучше всего у вас получается и что доставляет вам настоящее удовольствие, и вы не заметите, как усталость куда-то исчезла, а на её месте появилась радость и энергия. На этой волне уже можно спокойно планировать и реализовывать новые цели и желания.

Отдых восстанавливает энергетику человека. Отдых - это значит отдых. Почему-то многие люди путают отдых с праздным временем препровождения. Праздник – это праздник и он тоже необходим всем нам. Гости, друзья, поездки, посещения различных мероприятий – все это прекрасная, одна из всеми любимых частей жизни. Но после подобных мероприятий хочется отдохнуть. И говоря об отдыхе, я подразумеваю именно отдых.

У каждого человека порой наступают моменты, когда он чувствует что «все, он на пределе». И если этот момент упустить и день-два не отдохнуть, то организм, да и сама жизнь сделает все, чтобы вас «отдохнуть» через болезнь и подобные малоприятные вещи.

Поэтому стоит научиться слушать свое тело, свой организм и свою душу. Если вы чувствуете, что силы вас покидают, если вы понимаете, что в жизни все стало происходить тяжело и с невероятными усилиями, если вы понимаете, что «больше не можете», то первое, что вам нужно сделать – это лечь и лежать, лежать, спать, потом опять спать, и опять спать.

Не знаю, где и как вы найдете этот день-два, когда вам нужно будет просто отлежаться, но постарайтесь их найти. Вы знаете, я и сама раньше считала, что раз работаю, раз у меня семья, то я несу ответственность перед массой людей и не могу позволить выделить для себя даже денечка на отдых. Что ж, мне такие денечки выделял сам организм, я или простывала, или начинала болеть спина, да так, что приходилось несколько дней просто лежать.

Сами понимаете, что когда болеешь, нормально отдохнуть не получается. Сейчас я стараюсь подлавливать такие состояния в организме и устраиваю себе выходной. В этот выходной я реально ничего не делаю, только отдыхаю, гуляю и сплю. И знаете, что самое интересное? Ни разу не получилось так, что кто-то не справился бы без меня. Или на работе что-то не успели. Или домашние бы сидели голодные и в грязной квартире. Да ничего подобного. Все как-то само делается, все и все успевают и все проходит как обычно. И такой вариант развития событий гораздо лучше, чем когда я болела по нескольку дней. Вот тогда действительно дела накапливались, домашние дичали, и я не знала за что хвататься.

Так что не слушайте сами себя и свои отговорки что «отдохнуть мне просто нереально». Подумайте, как это все-таки можно сделать. И сделайте. Поверьте, это лучше, чем если через пару месяцев вас сама жизнь уложит «отдохнуть» дома с температурой или в больнице ещё с чем-нибудь, но уже не на день-два, а гораздо на больший срок.

Уборка и избавление от старого и ненужного. Думаю, если эту статью читают мужчины, они могут смело пропустить этот пункт. Итак, уборка разборка шкафов, тумбочек, столов, полочек и т.д. И не просто уборка, но и выкидывание всего старого и ненужного.

Не знаю, почему так происходит, но во время уборки и выкидывания старых вещей, ненужных документов, тетрадок, журналов, вещей «на всякий случай» и т.д., так вот, именно во время, когда мы все это выкидываем и избавляемся от старого и ненужного, к нам врывается энергия чистым, струящимся потоком.

А если у кого ещё и старые обои на стенах, или надоевшая покраска, и все это отодрать и переделать (кто умеет, конечно же), тогда и вовсе не о чем говорить. В вашем доме и в вас появится столько энергии, что хватит на реализацию не только ваших желаний и целей, но и на реализацию целей и желаний близких вам людей.

Уж не знаю почему, но это действительно работает. Стоит только убраться в квартире или в офисе, выкинуть всю застарелую документацию, или ненужные вещи, как в жизни начинают происходить чудесные изменения, а мечты, которые были словно завалены этими ненужными, старыми вещами, выходят вперед и начинают исполняться.

Прощение. Даже не знаю, почему поставила этот пункт не первым, ведь именно с прощения и начинается прилив сил и энергии. Главное, чтобы прощение было не просто автоматическим, когда человек говорит следующее: «Да я не обижаюсь на него (на неё). Я уже все давно забыл» и т.д., но при этом где-то там, глубоко внутри у него так и осталась непрощенная обида. Ведь для

того, чтобы реально простить тех людей, на которых мы обижались, кто сделал нам больно, оставил после себя негативный след, нужно делать специальное упражнение как минимум пару недель. А иногда и больше, если тот, кого мы прощаем, был нам близким и родным человеком. Ведь всем известно, что чем ближе тебе человек, тем больше он может ранить.

И для того, чтобы простить все застарелые обиды, которые сдерживают и съедают нашу энергию, нужно делать упражнение на прощение. Повторюсь ещё раз. Если не заниматься на прощение специально, то невозможно просто так выпустить из себя обиду. Может вы уже действительно забыли то, что было, но в вашем теле остались тела-боли, в вашем подсознание остался неосознанный страх и все эти негативные явления в вашем теле так же потребляют вашу энергию. И чем больше обижались вы на людей раньше (даже если сейчас не обижаетесь), тем больше энергии уходило у вас на поддержание негативных эмоций. И сейчас, чтобы восстановить ваш энергетический уровень, вам необходимо окончательно избавиться от ненужных вам же негативных эмоций.

Лучше всего упражнение на прощение описано в книге Свяша. Но для тех, кто не читал этого замечательного автора, опишу упражнение.

Лучше всего составьте список тех людей, на кого вы в свое время сильно обижались. Или на кого продолжаете обижаться и сейчас. Список этот будет только ваш, поэтому можете составить его максимально честно. Постарайтесь все-таки признаться себе, что на самом деле даже несмотря на то, что вы говорите «Я уже давно на него не обижаюсь», в душе у вас до сих пор гнездится боль и обида. И зачем это вам? Ведь столько энергии забирает. Так что пишите список максимально честно и включайте в него сначала тех людей, кто был вам ближе всего (или тех, кто и сейчас очень близок, но на кого вы периодически обижаетесь).

И не забудьте в этот список добавить себя любимую (любимого) и жизнь. Ведь часто мы обижаемся, обвиняем или осуждаем себя за какие-то действия и поступки. Поэтому себя мы так же будем прощать.

Упражнение. Вам нужно одиночество и тишина. Отключите телефоны, иначе сложно будет сосредоточиться. Лучше всего лечь и расслабиться и начать думать о том человеке, на кого вы больше всего обижаетесь (или обижались раньше). Начать вспоминать те ситуации, которые принесли вам боль и страдания, но при этом старайтесь уже как бы наблюдать за происходящим со стороны и говорите: «С любовью и благодарностью я прощаю тебя, Вася Пупочкин и принимаю тебя таким, какой ты есть. Я прощаю тебе все то, что было и отпускаю из своего тела все обиды, непонимания и боль».

После этого так же сами попросите прощения у Васи Пупочкина: «Вася, я прошу прощения у тебя. Прости меня за все мои негативные мысли, обиды и переживания по отношению к тебе».

После упражнения потянитесь, лучше всего сходить в душ и выпить чашку чая. Можно так же немного поспать. Все зависит от того, насколько сильная была у вас обида. У кого обида была сильная, может быть бурная эмоциональная реакция на прощение, начиная от слез заканчивая протестом «Чтобы я, да простила, да никогда!». Если это ваш случай, то в первом случае слезу не сдерживайте. А во втором, прощайте через «не хочу» и протест.

Если вы будете регулярно практиковать прощение, то уже через несколько дней заметите, как ваше тело стало словно легче. Будет такое ощущение, как будто с вас сняли грязные, тяжелые одежды и вот вы плавно и свободно передвигаетесь по жизни.

Уйдут многие болезни и недомогания, и вы сами удивитесь, сколько энергии к вам

вернется. Удивитесь и тому, как легко и без чрезмерных усилий начнут исполняться ваши мечты и желания.

=====