



«ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ДЫРЫ»

Как остановить утечку психической энергии?

Все, что нас окружает, соткано из универсального квантового вещества – Энергона (энергии).

На самом деле в нашем мире нет ничего стабильного и неизменного. Материя, которая кажется нам твердой и относительно постоянной, в действительности состоит из мельчайших элементарных частиц, которые есть не что иное, как энергия. Бесконечные взаимодействия этих частиц представляют собой все многообразие вещества, которое мы наблюдаем. Но все это – лишь разные формы энергии.

ЧЕМ ЧЕЛОВЕК ПРИНЦИПИАЛЬНО ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ВСЕГО ЖИВОГО?

Даже самые разумные животные всегда только используют энергию для своих нужд, но никогда не управляют ею. Но Сознание человека в корне отличается.

Научные эксперименты доказывают, что в зависимости от наблюдателя (Сознания), электрон может вести себя то как частица, то как волна, изменяя при этом свои свойства и траекторию движения.

Увлекательные научные подробности этого открытия читайте в новом бестселлере [“Нейромагия” >>>](#)

В отличие от других живых существ, человек не только потребляет энергию, но и сознательно направляет ее на достижение самых разных целей, будь то здоровье, отношения или получение материальных благ.

Наверняка вы замечали...

Если вы наполнены энергией, то ощущаете себя бодрым, здоровым, полным сил, готовым “горы свернуть”. Но как только уровень энергии понижается, возникает лень и апатия, появляется неуверенность в своих силах, в теле чувствуется недомогание, возникает желание отдохнуть, выспаться...

С помощью специальных энергопрактик, о которых сказано в курсе “Энергон”, можно быстро восстановить энергию и вернуть силы.

НО ОДНО БОЛЬШОЕ НО!

Как правило, большинство людей через некоторое время после набора энергии, вновь начинают чувствовать ее нехватку. Кажется, что энергия куда-то быстро утекает, как вода сквозь пальцы.

И это действительно так.

Практически в каждом человеке есть энергетические дыры, через которые утекает жизненная энергия. А вместе с ней утекают и силы, и здоровье, и молодость, и благополучие, и состояние счастья и гармонии.

В этом случае регулярные практики по набору энергии, конечно, несколько улучшат состояние, но не надолго. Это все равно, что черпать воду решетом.

Что делать? Выход есть!

В этом практическом документе вы узнаете о том, что такое энергетические дыры, и как их закрыть. Прочтите его внимательно от начала и до конца, так вы сможете избежать многих ошибок, которые совершают неопытные практики. Зная, какие меры предпринять, вы сможете сохранить большую часть своей энергии и направлять ее в нужное русло, а не пускать на ветер.

ПОЧЕМУ ВЫ ТЕРЯЕТЕ ЭНЕРГИЮ, И КАК ЭТОГО ИЗБЕЖАТЬ?

Куда уходит энергия? Дальше вы найдете 11 основных причин энергетических потерь, и узнаете, как с ними справиться!

1 ПРИЧИНА – ФИЗИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ

Тяжелая длительная работа без отдыха? Приучите себя делать перерыв в рабочем процессе. Если вы уходите в работу «с головой» и забываете отвлечься, заведите будильник. 5-ти минутный перерыв в час даст вам гораздо больше, чем вы думаете!

Только постарайтесь во время отдыха полностью отвлечься от всего. Лучше закрыть глаза, расслабиться и глубоко подышать. Общение в соцсетях или разговор по телефону не подойдут!

После такой пятиминутки вы вернетесь к работе с новыми силами, а в конце дня не будете походить на «выжатый лимон».

И еще один секрет!

Во время работы обратите внимание на свое тело. Насколько оно напряжено? Насколько напряжен лоб, челюсти, спина?

Очень часто во время рабочего процесса мы напрягаем мышцы, которые не участвуют “в процессе”. Они напрягаются как бы заодно, вместе со всем телом. Приучите себя время от времени расслаблять те участки тела, которые нет необходимости напрягать. Особенно это касается лица. Чем меньше ваше тело будет напрягаться в течение дня, тем больше энергии вы сохраните, тем больше сил останется у вас в конце дня.

2 ПРИЧИНА – ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТАЛОСТЬ

Если вы уделяете слишком большое внимание эмоциональным переживаниям, попробуйте заняться интересной и приятной для вас деятельностью в свободное время, практикуйте йогу, тантрический секс, медитации, цигун, занимайтесь спортом, творчеством, так вы направите свои мысли в другую, позитивную сторону.

И это очень важно! Длительное эмоциональное напряжение вызывает головные боли, мигрени, болезни сердца и многие другие заболевания.

3 ПРИЧИНА – ХРОНИЧЕСКОЕ НЕДОСЫПАНИЕ

Отсутствие здорового ночного сна приводит к сбою в работе всего организма. Работа в ночную смену, вечеринки в ночных клубах, поздний просмотр телевизора или интернет-ресурсов – все это ведет к упадку сил.

Специалисты рекомендуют ложиться и засыпать в одно и то же время. Лучшие часы для сна – с 22 вечера до 6 утра. Попробуйте в течение 2 недель ложиться в это время, и вы почувствуете себя гораздо лучше!

Почему именно с 22 вечера до 6 утра?

Это время связано с активностью Луны. Полная активность Луны начинается с 22 часов и заканчивается на восходе Солнца, активность которого проявляется примерно с 6 до 9 часов утра по местному времени.

В период лунной активности человеку следует находиться в покое. Чем глубже он расслаблен, чем меньше мыслей у него в голове будет в это время, тем больше космической энергии он получит. Как результат, человек, спящий с 10 вечера до 6 утра, чувствует себя активным, успешным и полным сил.

4 ПРИЧИНА – УСТАЛОСТЬ ОТ МОНОТОННОСТИ

Если в вашей жизни не происходит никаких ярких событий, это ведет к угнетенному и подавленному состоянию.

При отсутствии возможности сменить обстановку, попробуйте ежедневно вечером уделять 10-15 минут прогулке на свежем воздухе, а перед сном начните читать или слушать увлекательную книгу. Так вы внесете в обычный ритм новые эмоции и почувствуете прилив сил.

5 ПРИЧИНА – ОТСУТСТВИЕ ОРГАНИЗОВАННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Эта причина связана с тем, что многие из нас неправильно используют свои ресурсы, время и силы. Не имея перед собой четкого плана с приоритетом действий, человек распаляется на многие вещи и в результате тратит много энергии, но часто не доводит дела до конца.

Если это относится и к вам, то постарайтесь составить список самых важных задач на ближайшее время (день, неделю, месяц) и наведите порядок дома и на работе. Ничто так не дисциплинирует, как организованность во всем.

Также постарайтесь использовать свободное время с пользой, ограничив просмотр телевизора, компьютерные игры и т.д.

6 ПРИЧИНА – ПУСТЫЕ РАЗГОВОРЫ

Как много времени и энергии порой мы тратим на разговоры о погоде, политике. Как часто обсуждаем людей и жизненные ситуации.

Телефонные разговоры, скайп, социальные сети... – все это отнимает у нас главный ресурс – энергию. В результате ускоряется процесс старения, ухудшается самочувствие, происходят нервные срывы...

Чем меньше времени вы будете тратить впустую, тем больше энергии сможете сохранить.

7 ПРИЧИНА – ОТСУТСТВИЕ ПОДВИЖНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Те, кто ведет сидячий образ жизни, испытывают упадок сил и теряют больше энергии, чем те, кто занимается какой-либо активной деятельностью.

Если у вас «сидячая работа», старайтесь находить время для разминки, прогулки, занятий йогой и т.д. Это наполнит вас энергией и придаст вашей жизни больше мотивации и энтузиазма.

8 ПРИЧИНА – “ЕСТЕСТВЕННАЯ” НЕХВАТКА ЭНЕРГИИ

Эта причина возникает из-за нерегулярного или неправильного питания. Очевидно, для того чтобы устранить эту причину, необходимо выработать привычку регулярно и правильно питаться в тех условиях, в которых вы находитесь.

Помните, «мы есть то, что мы едим»!

Например, съедая апельсин, вы получаете материал, из которого он состоит – и это не только его витамины и микроэлементы, но и его энергия и информационная структура.

Здоровое питание – это натуральное питание. Здоров тот, кто ест пищу, подаренную нам самой природой (потому что в этой пище сконцентрировано большое количество космической энергии). Фрукты, овощи, зелень, злаки, бобы, а также орехи и мед – основа здорового питания.

При этом нужно стараться не использовать в пищу продукты с различными химическими добавками и ГМО (генномодифицированный продукт).

ГМО фрукты и овощи могут иметь привлекательный вид, но у них, как правило, отсутствует запах и вкус, свойственный данному продукту. Такие фрукты и овощи могут лежать долгое время и не пропадать. Продукты, упакованные в коробки и консервные банки, также лучше не использовать. В них содержится много вредных веществ, которые отравляют тело и уничтожают космическую энергию.

Чем натуральнее пища, тем больше энергии она даст. Натуральные продукты растительного происхождения дадут организму необходимые микро- и макроэлементы и витамины, повысят уровень вибраций в целом.

Узнать все о полезном питании (в том числе вкусные и полезные рецепты), вам поможет особый раздел сайта [X-Архив >>>](#)

Переходить на чистое вегетарианство рекомендуется в течение 2-2,5 лет.

Если вам тяжело сразу отказаться от животной пищи, то первое время вы можете употреблять морепродукты, птицу, молочные продукты, яйца, но стоит отказаться от грубого мяса (говядины, баранины, свинины, козлятины, зайчатины и др.). Также со временем стоит снизить употребление соли и сахара.

Как правило, людям, переходящим на вегетарианство, вначале может хотеться много есть. Это нормально! Есть можно часто, но небольшими порциями. Считается, что за один прием нужно съедать столько, сколько помещается в одной ладони. При этом следует очень тщательно пережевывать каждый кусочек пищи. Энергия и полезные вещества поступают в организм именно через ротовую полость, где находятся специальные энергетические каналы.

9 ПРИЧИНА – НЕХВАТКА ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ И ВИТАМИНОВ

Этот пункт тесно связан с нашим питанием и изменениями в окружающей среде. Синтетические витамины часто не способны полностью удовлетворить наши потребности, а порой, неправильно подобранные, они и вовсе не усваиваются нашим организмом.

Как устранить эту причину?

Прежде всего, необходимо тщательно следить за своим питанием, включая в рацион свежие овощи и фрукты.

Кстати, чтобы значительно повысить качество потребляемых продуктов и сделать их по-настоящему полезными, существуют специальные действия. Подробнее об этом вы можете узнать [здесь >>>](#)

Также по рекомендации врача следует подобрать подходящий именно вам витаминно-минеральный комплекс и использовать любую возможность отдохнуть на солнце.

10 ПРИЧИНА – ОБЕЗВОЖИВАНИЕ ОРГАНИЗМА

Американские ученые из института Миннесоты пришли к выводу, что именно обезвоживание является главной причиной 84 самых опасных заболеваний, в том числе: рака, инфаркта, инсульта и ожирения.

Недостаток воды в организме сокращает объем крови и, как следствие, понижает уровень нашей энергии.

Чтобы нормализовать водный баланс и вес, необходимо в течение дня выпивать 1,5-2 литра сырой родниковой или очищенной воды. Регулярное питье мелкими глотками избавит организм от обезвоживания и даст дополнительную энергию.

Однако пить не стоит сразу после (или еще хуже во время) еды. Специалисты рекомендуют пить воду только спустя 40-45 минут после приема пищи. При этом следует помнить, что чай, кофе, какао, соки и другие жидкости не заменяют воды.

Чистая вода, чистый воздух и здоровая натуральная пища – вот лучшее лекарство и питание для человеческого тела.

11 ПРИЧИНА – ОТСУТСТВИЕ ПРАВИЛЬНОГО НАСТРОЯ

Отрицательный настрой поглощает энергию, а позитивный или положительный – сохраняет и увеличивает ее. Поэтому люди, которые смотрят на мир пессимистично, быстрее стареют и меньше живут, чем оптимисты.

Позитивный настрой дается нам не только при рождении, но и приобретается в процессе жизни. Чтобы изменить свой взгляд на вещи, существует много действенных и проверенных техник, многие из них вы сможете найти [здесь >>>](#)

Но кроме практик по настройке мышления существует и несколько особых правил, соблюдение которых даст вам возможность не только сохранить, но и повысить уровень своей жизненной энергии и стать значительно счастливее.

ДРЕВНЕИНДИЙСКАЯ ПРИТЧА

«В одной деревне на севере Индии жил купец со своей мудрой женой. Все у них было хорошо до тех пор, пока муж не стал приходить с работы домой уставшим, гневливым и обессиленным.

Заботливая жена спросила его: «Что с тобой происходит, о мой прекрасный кудесник, почему ты так гневлив, так несчастлив и сварлив? Ведь еще недавно ты был счастлив, радостен и окрылен...»

Преданный муж ответил: «Я сильно недоволен тем, что у других купцов берут больше товара, чем у меня. От этого мой ум приходит в гнев и беспокойство, я теряю свою энергию. Что мне делать, скажи, о мудрейшая жена?»

Жена спросила:

- Ты продаешь те же товары, что и другие купцы?
- Да, абсолютно такие же.
- А не говоришь ли ты покупателям о том, что твои товары лучше и краше других?
- О да, любимая. Я говорю, что прекраснее моих товаров нет в этой деревне.
- Тем самым, ты нарушаешь правило – искреннее и правдивое отношение к себе и к другим людям. Тебе дали урок, твоя неправда не дает тебе блага и забирает у тебя энергию. Измени свое отношение к себе и начни говорить правду!»

Эта притча – наглядный пример того, что происходит с человеком, когда он не соблюдает правила морального кодекса. В йоге эти правила называют правилами Ямы и Ниямы. Тот, кто придерживается их, сохраняет свою жизненную энергию и идет по пути самосовершенствования.

15 ПРАВИЛ ГИМАЛАЙСКИХ ЙОГОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СОХРАНИТЬ ЭНЕРГИЮ!

1. Не совершать насилие

Не причинять вреда ни себе, ни другим. Чтобы соблюдать это правило необходимо очиститься на уровне тела (употреблять преимущественно вегетарианскую пищу) и на уровне ума (регулярно проводить медитации, культивировать положительные мысли).

2. Говорить правду

Правдивость – это честное отношение к самому себе и к другим. Отсутствие честности приводит к самым разным неблагоприятным последствиям. Если нельзя говорить правду, чтобы не навредить, благоприятнее всего будет хранить молчание или говорить лишь частичную правду. Тот, кто следует этому правилу, имеет огромную силу слова. Все сказанное им быстро материализуется в реальности.

3. Не брать чужого

Не воровать и не брать без разрешения обладателя то, что не принадлежит по праву. Тот, кто следует этой заповеди, получит все необходимое.

4. Быть бесстрастным

Отказ от следования страстям, желаниям и слабостям; умеренность, сдержанность и контроль приводят к повышению духовного уровня и наполняют человека энергией.

5. Отказаться от желания обладать чем-либо

Не следует копить и приумножать те вещи, в которых нет необходимости. Избавиться от всего лишнего. То, в чем мы испытываем нужду, будет дано в надлежащее время.

6. Прощать себя и других

Прощение вины, ошибок, а также недостатков других людей принесет гораздо больше благ и пользы, чем обиды и месть.

7. Следовать своей цели

Человек, стремящийся к развитию, должен совершенствовать свою внутреннюю силу, преодолевать жизненные невзгоды и придерживаться выбранного пути несмотря ни на что.

8. Испытывать сострадание

Сочувствие, сопереживание и посильная помощь другим дадут все желаемые блага. Наши действия и поступки всегда возвращаются к нам приумноженные.

9. Соблюдать простоту жизни

Если вести жизнь без излишеств в еде, питье и развлечениях, тогда все необходимое для жизни будет дано, а сама жизнь станет гораздо счастливее.

10. Помнить о правильном питании

Пища предназначена не только для того, чтобы ею наслаждаться, но и для поддержания тела в здоровом состоянии.

11. Быть чистым внутри и снаружи

Важно не только соблюдать чистоту тела и окружающего мира, но и чистоту мыслей, ума, это поможет сохранить энергию, стать моложе и излечиться от многих болезней.

12. Быть удовлетворенным

Когда мы довольствуемся тем, что имеем, мы перестаем испытывать нервное напряжение и перемещаемся из будущего в настоящее. Это дает неиссякаемый источник энергии и состояние блаженства.

13. Практиковать самодисциплину

Практика самодисциплины помогает освободиться от многих привязанностей и ограничений, избавляет от различных недугов и болезней и наделяет колоссальной энергией.

14. Постоянно учиться новому

Человеку необходимо постоянно обучаться и совершенствоваться, тогда его жизнь обретет смысл, станет яркой и насыщенной.

15. Действовать ради действия, а не ради результата

Совершая повседневные дела или выполняя свою работу, нужно наслаждаться самим процессом, а не стремиться к результату. Такой подход избавит от кармы и наградит могущественной энергией.

ЗАМЕЧЕНО!

Те практики, которые соблюдали эти простые правила в течение месяца, отметили, что в их жизни стало намного больше позитива, ощущался небывалый прилив сил, творческое вдохновение и радость жизни.

Итак, теперь вы знаете, куда девается энергия, и как перекрыть те энергетические дыры, в которые она утекает. Когда они будут закрыты, вы в полной мере ощутите, какой невероятный эффект дают практики по набору энергии.

Но мало лишь наполняться энергией, ее еще нужно научиться использовать!

- Как управлять своей энергией?
- Как направлять ее на достижение своих целей?
- Как с помощью энергии оздоровить тело и улучшить внешность?
- Как гармонизировать отношения с людьми?

Об этом и многом другом – в уроках курса “Энергон”.

Если вы еще их не получаете, то вот ссылка для [регистрации >>>](#)

2017 г. © "X-Архив".

Независимое интернет-издательство «Тайные Методики».

Авторство: Александр Клинг (Александр Солдатов).

E-mail: om@omkling.com

Web sait: <http://omkling.com>

ОГРН 1043001824997

Все материалы защищены авторским правом и принадлежат ИП Солдатов Александр Александрович.

Копирование, распространение, продажа или воспроизведение любых частей запрещено в соответствии со ст. 146 Уголовного кодекса РФ «Незаконное использование объектов авторского права».

Информация представлена в ознакомительных целях. Данные материалы не дают никаких гарантий результата и могут считаться описанием субъективного мнения (опыта) автора/соавторов. Не являются инструкцией к действию. Изучая данную информацию, вы принимаете условия [Пользовательского Соглашения](#) и [Политики Конфиденциальности](#). Настоящий документ является конфиденциальным и не подлежит передаче (демонстрации) третьим лицам.