

ПОВЫШЕНИЕ ВНУТРЕННЕЙ ЭНЕРГЕТИКИ И УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

Срок реализации задуманных вами событий напрямую зависит от того, **с какой внутренней энергией вы будете идти к их реализации**. Если вы очень уверенный в себе, энергичный и целеустремленный человек, то задуманное вами может реализоваться буквально через несколько дней. Но подобные люди редко изучают методика, подобные нашей — им это просто незачем. А люди с массой сомнений и переживаний всегда имеют низкую внутреннюю энергетику, и сроки реализации даже самых горячих их желаний (если они есть вообще) растягиваются на многие годы. Отсюда возникает простой вывод: для ускорения формирования нужных вам событий необходимо использовать специальные упражнения, направленные на увеличение вашего энергетического потенциала.



Внутренние сомнения — пожиратель жизненных сил

Очень большой урон нашей энергетике приносят внутренние сомнения и переживания типа “Все ли правильно сделал? А не сказал ли я чего лишнего? Правильно ли я сделала, что купила это платье?” и т. п. **Внутренние сомнения, являющиеся результатом неконтролируемой работы вашего собственного ума — главный пожиратель ваших сил и здоровья.** Непрерывно сомневающийся и, главное, пытающийся путем постоянных внутренних рассуждений прийти к обоснованным решениям человек, чаще всего мало приспособлен к процветанию в нашей жизни. Непрерывно работающая “словомешалка” отнимает у такого человека время и энергию при полном отсутствии видимых результатов.

Это вовсе не значит, что мы призываем вас ни в чем не сомневаться и всегда иметь суждение по любому поводу. Сомнение — удел мыслящего человека. Мы только пытаемся вас убедить, что решать проблемы нужно не с помощью своей “словомешалки”, а с помощью более сильных и сведущих сил. Но для разрешения своих сомнений и вопросов с помощью подсознания (то есть с помощью управляемой интуиции), вы должны уметь заставить замолчать свой ум и освободить в голове место для получения ответов на ваши вопросы.



Мощная энергетика — гарантия успеха

Человек с мощной энергетикой может по своему желанию выходить на контакт с любыми эгрегорами, в том числе с очень высокими, и буквально “заставлять” их исполнять свои желания. Такие люди есть, но их мало и они обычно не придают значения своим возможностям. А ведь если бежать сразу во все стороны, нарушая второй принцип Методики формирования событий, то даже при самой высокой энергетике можно очень долго ждать исполнения желаний. Зато если соединяется высокая энергетика и одна цель, то она может реализоваться буквально на следующий день.

Увеличивать мощность своей энергетики можно разными способами. Очень хорошо в этом помогают различные восточные гимнастики, в особенности “цигун”. Можно использовать дыхательные упражнения из йоги или из ребефинга.

В йоге особое внимание уделяется понятию “прана”. Слово “прана” в переводе с санскрита означает “жизненное дыхание, жизненная энергия”. Согласно древнеиндийским воззрениям, при дыхании человек вбирает в себя не только кислород, а еще и некую энергетическую субстанцию, которая и называется “прана”. Эта энергия, вдыхаемая человеком вместе с воздухом, передается разным органам тела и перерабатывается ими, образуя в совокупности внутренний «пранический ток».

Мы тоже хотим предложить вам одно из известных йоговских дыхательных упражнений.



Упражнение “ДЫХАНИЕ ПО-ТРЕУГОЛЬНИКУ”.

Одним из наиболее эффективных приемов по набору энергии в йоге является дыхание “по-треугольнику”, что означает разделение цикла дыхания на три этапа: вдох-задержка-выдох и затем многократное повторение этого цикла.

В различных источниках приводятся разные рекомендации по длительности этих этапов. Наш опыт показывает, что лучше всего использовать одинаковые длительности этапов и держать их кратными числу ударов сердца — 6 ударов (по 6 ударов на вдох, 6 ударов задержка и 6 ударов выдох). Если эта длительность не вызывает затруднений, попробуйте увеличить длительность этапов до 8, 10 или даже 12 ударов сердца.

Если вы проводите упражнение к комнате с большими настольными или настенными механическими часами, то в качестве единицы отсчета можно взять “тиканье” часов. Один “тик-так” обычно соответствует примерно одной секунде. Один этап цикла должен длиться также 6 (8,10,12) “тик-таков” часов.

Выполнять упражнение можно стоя или лежа.

Дыхание должно выполняться довольно свободно, без сбоя и напряжения. Вдох производится по схеме: заполняется воздухом низ живота, затем средняя часть, затем верхушка груди до отказа. Выдох — в обратной последовательности: верхушка-середина-низ.



Упражнение “КОСМИЧЕСКАЯ ЭНЕРГИЯ”

Станьте прямо, потянитесь и отпустите мышцы тела, закройте глаза. Представьте себе, что прямо из далеких глубин Космоса вам на голову опускается столб слегка светящейся прозрачной энергии. Подобные столбы вам приходилось видеть в грозовую погоду, когда отдельные лучи Солнца пробиваются в редкие отверстия между темными тучами. Поток энергии, поступающий в вас по этому столбу, может быть окрашен в приятный для вас цвет.

Поток энергии должен быть с вами постоянно — когда вы работаете, едете в транспорте, отдыхаете и т. д. Вы должны стать как бы марионеткой — куклой, подвешенной на “нитке” энергетического потока. Побудьте марионеткой несколько дней, и вы сами не узнаете себя, не говоря уже о ваших знакомых. Можно заряжаться энергией от солнца, деревьев, воды и других объектов природы. В общем, хороши любые способы. Другое дело, что различные способы зарядки дают энергию различной “плотности” — в зависимости от того, через какие энергетические центры идет ваша усиленная энергоподпитка. Соответственно, если вы собираетесь на свидание и вам нужно набраться смелости для любовного признания, вам нужна мягкая и нежная энергия — ее могут дать лучи заходящего солнца. Вот одно из упражнений, которое поможет в достижении такой цели.



Упражнение “ХРУСТАЛЬНЫЙ СОСУД”

** Встаньте лицом к восходящему или заходящему Солнцу.*

** Прищурьте глаза и постарайтесь сквозь них увидеть тонкий солнечный лучик, идущий от Солнца прямо к вам в глаза. Запомните этот лучик и закройте глаза.*

** Представьте себе, что ваше тело — это пустой хрустальный сосуд, который должен заполниться солнечной жидкостью. Начинайте “заливаться” солнечной жидкостью через солнечный лучик, который входит прямо в ваши глаза. Жидкость постепенно будет заполнять ноги, туловище, прольется в руки, затем заполнит голову и через макушку станет выливаться, создавая вокруг вас солнечный сияющий поток.*

** Если Солнце закрыто облаками или вы находитесь в помещении, можно представить себе лучик, приходящий сверху, и заряжаться от него.*

** По окончании упражнения, которое должно длиться от 3 до 5 мин., сделать омовение лица раскрытыми ладонями.*

Для индикации степени “заполнения” хрустального сосуда солнечной жидкостью можно использовать руки с помощью следующих действий.



Упражнение “Я ЕСТЬ СИЛА!”

* Станьте прямо, поднимите обе руки к груди, сожмите кулаки и с силой бросьте их вверх, вниз или от себя (можно только одной рукой, по очереди).

* При этом с наиболее возможной для вас эмоциональностью и выразительностью буквально выкрикните короткую энергичную фразу типа: “Я есть сила! Я есть энергия! Я хозяин (своей жизни)!” или “Я счастлив (богат, весел, преуспеваю)!”. Текст может быть и более практичным типа: “Я начальник отдела!”, “Я сдаю отчет!” или “Я самая сексуальная!”.

* Выполнить подобное действие нужно раз 5–6 подряд. Если его делать очень энергично, вы почувствуете буквально волны энергии, ударяющие вам изнутри в затылок.

Упражнение очень энергетично, но оно формирует у человека довольно жесткую энергию, необходимую военным, менеджерам, коммерсантам, политикам и просто людям, желающим продвинуться по службе или потребовать себе зарплату побольше. Его можно выполнять по несколько раз в день, в том числе непосредственно перед ответственными встречами или выступлениями.



Познаем себя

Следующий шаг на пути к повышению своей энергетики — убедиться, какой вы замечательный человек. Для этого нужно совсем немного — просто еще раз вспомнить, сколько разных вершин на своем жизненном пути вы уже одолели. И еще раз убедиться, что у вас всегда это получалось замечательно.

Нужно заметить, что большинство людей не вспоминает о своих успехах и сильно преуменьшает свои достижения, а делать этого ни в коем случае нельзя.

Чтобы помочь вам реально оценить свои достоинства и достижения, предлагаем вам выполнить несложное упражнение.

Упражнение “МОИ ДОСТИЖЕНИЯ”

** Возьмите лист бумаги и ручку. Разделите линиями лист бумаги (поперек листа) на три равные части. Над каждой из частей сделайте по одной из следующих надписей: 1) Мои положительные качества. 2) Чего я достиг? 3) Где я могу себя проявить?*

** Примите удобную позу сидя за столом, расслабьте мышцы тела, остановите бег мыслей.*

** Мысленно задайте себе вопрос: “Какими положительными качествами я обладаю?” и начинайте записывать в первую колонку появляющиеся ответы. Тут может быть доброта, веселость, открытость, настойчивость, умение сопереживать другим людям, желание помочь им и т. д. Сюда же могут войти и вполне конкретные ваши достижения — физическая сила, красота, умение играть в шахматы или разговаривать на иностранном языке, водить машину, плавать, ловить рыбу, красиво писать или рисовать, играть на инструменте или петь песни и т. д.*



ИТОГИ.

- 1. Срок реализации задуманных событий напрямую зависит от того, скакой внутренней энергией вы будете идти к их реализации. Поэтому всеми доступными способами нужно повышать свою энергетику и свою самооценку.*
- 2. Чтобы повысить свою энергетику, первым делом нужно избавиться от постоянных сомнений и страхов. Приемы для остановки «словомешалки» мы уже рассматривали.*
- 3. Следующим способом повышения своей энергетики является использование различного рода упражнений, в ходе которых вы будете визуализировать поступление в ваше тело потоков энергии от внешних источников, в качестве которых может выступать Солнце, деревья, горы, поля или открытые водоемы.*
- 4. Для повышения своей самооценки очень важно зафиксировать на бумаге все ваши прежние достижения и постоянно пополнять этот список.*



В ФЕВРАЛЕ 2022 ГОДА В РАМКАХ МОЛОДЕЖНОГО КЛУБА БЫЛИ ПРОВЕДЕНЫ ЗАНЯТИЯ «ПОВЫШАЕМ СВОЮ ВНУТРЕННЮЮ ЭНЕРГИЮ» С ВЫПУСКНИКАМИ ИНТЕРНАТНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ.

