

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	6
----------------	---

Часть I. ОСВОБОЖДЕНИЕ

Эффект дырявого ведра	23
Освобождаемся от телевизора	26
Освобождаемся от энергетических вампиров	34
Освобождаемся от продуктов, которые отнимают энергию	43
Причины нехватки энергии: что говорит ведическая астрология	55
Выводы	71

Часть II. ГЕНЕРИРОВАНИЕ

Корень проблемы	76
Энергетика и биология	78
Три кита здоровой энергетики человека	80
Кит первый: физическая активность	81
Кит второй: правильное дыхание	105
Кит третий: энергетическое питание	144
Выводы	161

Часть III. ПОДДЕРЖАНИЕ

Путь снизу вверх	166
Мотивация — вечный двигатель	168
Найдите себе хобби	173
Цель — компас судьбы	177
Своя природа — свой путь	184
Медитация — дар сознания	188
Заключение	200

ВВЕДЕНИЕ



ПРОВЕРЕНО НА ЛИЧНОМ ОПЫТЕ!

С детства я был энергичным и активным. У меня всегда было множество увлечений и хобби. Я писал книгу, рассказы, сочинял стихи и музыку, мне нравилось плести мандалы и ловцы снов. Я всегда был позитивно настроен и жизнерадостен.

Но в какой-то момент, неожиданно для меня, все поменялось. **Я столкнулся с серьезной проблемой — мне перестало хватать энергии.**

Я не мог найти в себе сил заняться чем-то толковым, посвятить хотя бы немного времени тому, что меня когда-то привлекало. Настроения не было, я постоянно испытывал уныние и апатию. Комфортнее всего я себя чувствовал, когда просто сидел без дела, зависал в Интернете или смотрел телевизор, постоянно бегая на кухню за очередной порцией «вкусняшек».

При этом я не переставал искать занятие по душе. Но когда дело доходило до чего-то стоящего и появлялись первые результаты, я переключался на другое, оправдываясь тем, что это просто «не мое». На тот момент я не мог признать себе, что у меня просто не хватает сил и энергии, чтобы продолжать начатое.

Так проходили дни, недели и месяцы. Я постоянно пребывал в состоянии хронической усталости. Выходных мне

совершенно не хватало. Иной раз я мечтал, чтоб вышел закон, продляющий их еще на пару дней.

Утро было моим самым ненавистным временем суток. Я всегда просыпался с тяжелой головой. Казалось, что по утрам она опухала. И вот в таком состоянии каждый будний день я собирался на работу.

Работал я тогда в крупной компании по продаже программного продукта. Нетрудно догадаться, что толку от меня там было мало. Я постоянно чувствовал неловкость: коллеги делали успехи, а я топтался на месте. Всякий раз, когда менеджер отдела вызывал меня на беседу, мне было стыдно. Вскоре пришлось уволиться. Я тогда посчитал, что лучше сдаться и уйти самому, чем быть уволенным с позором. Так **начался один из самых сложных периодов моей жизни.**

Я оказался на шее у родителей, без работы и желания что-либо делать. Сутками напролет я сидел перед телевизором и компьютером, наивно полагая, что это поможет мне восстановиться. Однако чем дольше я так сидел, тем хуже становилось мое состояние — жизненные силы, казалось, совсем покидали меня.

Как-то ночью в очередной раз мне не спалось. Не давали покоя мысли о том, что все идет совсем неправильно. Куда делся тот человек — активный, целеустремленный, с множеством интересов? Ведь я мечтал о самореализации. Очень хотел найти свое место в жизни, свое предназначение и путь. Но все это казалось таким нереальным, далеким, как самая дальняя звезда, еле заметная на небосклоне.

Признаюсь, в тот момент глаза налились слезами. Меня всю ночь мучили мысли о состоянии, в котором я оказался, и о том, чего мне ожидать в будущем. Сидячий и апатичный образ жизни окончательно опротивел мне. Надоели вялость и слабость во всем теле. Надоело чувствовать свое тело тяжелым бесполезным грузом.

Наутро я сел за компьютер и начал искать хоть какую-нибудь информацию о том, как восстановить жизненные силы и энергию. Я решил изменить свою жизнь и принялся проверять на себе всевозможные техники и методики восстановления.

Так прошли полгода: я находил какие-то способы увеличения и восстановления энергии, пробовал их на себе, но поначалу они давали лишь временный результат. В какой-то момент я едва не опустил руки, решив, что мне суждено провести всю жизнь вялым тьюфом.

Однако в конце концов мои усилия принесли плоды! **Мне удалось открыть для себя формулу, которая помогла восстановить энергетику и набраться сил!** За те шесть месяцев настойчивого изучения проблемы я создал для себя простую, эффективную и мощную программу практик, которые уже через неделю дали первые результаты:

- я начал просыпаться с чувством бодрости;
- пропала дневная сонливость;
- появилось желание физической активности;
- ушли лень, апатия, улучшилось настроение;
- я стал выглядеть здоровым;
- пришло понимание своего пути, предназначения.

Я был несказанно рад своим изменениям! Я снова начал видеть все краски окружающего мира. Я словно заново родился. Появились сила и желание двигаться!

Тогда же я прочитал, что **около 87% людей испытывают недостаток энергии в организме**. Оказалось, что и среди моих знакомых и друзей многие страдают от этой проблемы. И мне стало интересно выяснить: способно ли то, что помогло мне, помочь другим. И результат не заставил себя ждать!

Я стал делиться своими знаниями с окружающими, рассказывал о своих программах, давал рекомендации в социальных сетях и блоге (instagram@astrolog.adam). Это дало

хороший отклик. Люди начали задавать мне вопросы, просили советов, помощи — и вскоре я стал получать от них благодарности. Некоторые записывались ко мне на индивидуальное консультирование, чтобы я составил им программу и помогал на протяжении всего курса.

И я убедился, что проблема, с которой когда-то столкнулся я, действительно очень актуальна. Я почувствовал душой, что я все это время был не одинок. Что вокруг меня сотни, тысячи людей, страдающих слабой энергетикой тела и упадком жизненных сил.

Но самое приятное — я наконец-то осознал, в чем состоит мое предназначение. Я так долго был в поисках, в погоне за этим моментом истины — и вот наконец он настал!

Моя нынешняя жизнь совсем не похожа на ту, которую я вел когда-то. Я всегда просыпаюсь в 4–5 утра и день начинаю с практики йоги, медитации, пения мантр. Только после этого завтракаю. На протяжении всего дня я чувствую себя прекрасно, бодро и энергично. Сейчас активно изучаю джйотиш (ведическую астрологию), восточную психологию, священные писания Востока. Сил хватает на многое из того, что мне нравится делать.

При этом я и не забываю о своей самореализации. Она заключается прежде всего в том, чтобы помогать людям обрести гармонию, свой внутренний источник силы, найти свое место в этом мире — то, которое будет приносить радость и удовольствие им самим, счастье их семье и пользу другим людям.

Именно для того, чтобы помочь людям в поисках своего внутреннего источника, я написал эту книгу. **Когда такой источник найден и начинает работать в полную силу, перед человеком открываются возможности и перспективы, о которых он и не помышлял**, но к которым так или иначе тянулась его душа.

О ЧЕМ ЭТА КНИГА

В этой книге речь пойдет о самом фундаментальном, что есть в человеке. А именно:

- о том, что лежит в основе **финансового успеха** и прочих материальных достижений;
- о том, что служит базой для построения **гармоничных, счастливых отношений**, для создания семьи;
- о том, на чем базируется способность быть настойчивым, **двигаться вперед и достигать целей**.

Вы узнаете, что позволяет человеку реализовать себя в жизни, ведь **самореализации** должен достичь каждый из нас. Человек, не реализовавшийся в основных сферах жизни, несчастен, его постоянно преследуют стресс и депрессия. Самореализация, иными словами, — это процветание, то есть одновременно и материальное благополучие, и профессиональный успех, и счастливая семейная жизнь, и крепкое здоровье.

Из этой книги вы узнаете, что такое энергетика человека и как можно восстановить свои жизненные силы, увеличить энергию, улучшить ее.

Вы можете спросить: а причем тут энергетика? Как она связана с деньгами, отношениями и достижением целей? Как от нее зависит самореализация?

Хороший вопрос. Давайте по порядку.

Представьте себе человека, у которого мало жизненных сил, слабая энергетика. Он, как правило, очень ленив, туго думает, большую часть своего времени проводит на диване. Ему вряд ли хочется что-то менять в своей жизни. И не потому, что ему не нужны перемены, а просто у него нет на это сил. Наверняка у вас есть такие знакомые.

Это слабый, апатичный человек, у него неважная память и рассеянное внимание. Как же он будет усваивать новые знания, учиться чему-то? А ведь одно из условий материального процветания и финансового успеха — постоянное совершенствование своих знаний, расширение кругозора. Посмотрите на жизнь самых успешных людей, миллиардеров, вроде Уоррена Баффета и Билла Гейтса, — они много времени уделяют самообразованию, несмотря на свой солидный возраст. Хотя, казалось бы, зачем? У них и так столько денег! Дело в том, что они прекрасно понимают: постоянное интеллектуальное развитие — один из ключей успеха, в том числе финансового.

А как связана энергия человека с отношениями? Здесь тоже все просто. Из-за чего чаще всего рушатся отношения? Из-за негативных эмоций. Каждая такая эмоция — гнев, раздражение, злость — отбирает у человека много энергии и сил. Ее вспышка способна выбить из колеи за считанные секунды. Недаром говорят, что пять минут гнева могут разрушить двадцатилетнюю дружбу.

Теперь вновь представьте себе того человека, который лишен внутренней силы, ленив и ничего не желает менять в жизни. Как вы считаете, способен ли он держать себя в руках и контролировать свои эмоции? Думаю, ответ очевиден. И по своему опыту и опыту других людей скажу: те, у кого мало жизненных сил, энергии, сами по себе очень раздражительны. Образно выражаясь, стоит поднести к ним спичку — и тут же прогремит взрыв.

Чтобы уметь управлять своими эмоциями, нужно иметь достаточно энергии. Тогда во время обострения отношений, конфликта вам удастся сдержаться, не проявить ни агрессии, ни злобы, не выпалить бранные слова в адрес своего партнера.

А как насчет связи между энергией и достижением целей?

Представьте, что произошло чудо, и тот человек со слабой энергетикой вдруг поставил себе цель. Ему надоела прежняя жизнь, и его осенило, что надо что-то менять. И вот он записал себе в тетрадь цель и вознамерился идти к ней во чтобы то ни стало. Он принимается за дело. И тут сталкивается с первым своим препятствием, первой сложностью, которую ему необходимо преодолеть. (К слову, на пути к любой цели нас встречает множество препятствий, сложностей и безвыходных, как нам кажется, ситуаций.) И как поступит тот человек?

Если препятствие пустяковое, то он его преодолеет без вопросов. Но если все препятствия будут такими, это значит, что и цель у человека совсем недалекая. Путь к большим, великим целям сопровождается действительно серьезными препятствиями, где необходимо превзойти себя, преодолеть свои границы. И оказавшись перед такими сложностями, человек со слабой энергетикой попросту отступит, сдастся. Он может начать убеждать себя, что эта цель на самом деле его не интересовала, что ему это не особо-то и нужно и т. д. И в скором времени он вернется на свой любимый диван перед телевизором, к прежней жизни, ровной и спокойной.

Наконец, энергетика напрямую связана и с возможностью самореализации, потому что самореализация — это одновременная направленность в разные сферы жизни. Каждый человек должен состояться в семье (стать счастливым мужем/женой, отцом/матерью), найти свое дело, предназначение (личная дхарма), состояться социально (иметь друзей, единомышленников), быть здоровым физически и т. д. Самореализация — это успех не в какой-то одной области, это целый набор достижений, которые постоянно множатся.

Приведу пример. Человек нашел любимое дело, состоялся как профессионал. Но ничто в природе не стоит на месте.

Либо идет развитие, либо начинается деградация. Поэтому человек вынужден постоянно совершенствовать свое дело и свои профессиональные навыки, развивать их. В противном случае неизбежен спад.

Итак, в основе всех действий, поступков человека лежит его энергетика. И успех в жизни определяется уровнем и качеством его энергии. Для человека с сильной энергетикой открыты все двери. Если же энергии мало, дверь одна — с надписью «Выход».

ЧТО ТАКОЕ ЭНЕРГЕТИКА ЧЕЛОВЕКА

Ответ на этот вопрос можно дать, не углубляясь в учения о чакрах и тонких телах. И определение получится простым и понятным.

Энергетика человека — это, образно выражаясь, внутренний генератор электричества, питающий тело и сознание.

Чтобы лучше понять это, представьте такую картинку. Небольшой городок. В нем есть своя пожарная станция, больница, полиция, водопровод и коллектор — в общем, все, что необходимо для нормального функционирования города и благополучия его жителей. И, конечно, есть электростанция, которая обеспечивает город электричеством. Все счастливы, всем хорошо.

Теперь представьте, что электростанция вдруг начинает вырабатывать меньше электричества, чем необходимо для обеспечения города. Тогда принимается решение отключить пожарную станцию. Каков будет итог? Не дай бог произойдет пожар — может сгореть весь город. А если вместо пожарных от электричества отключить полицию? Очевидно, что активизируются преступники, и это явно не способствует процветанию городка. А если без электричества

останутся очистные сооружения? Город потонет в отходах. Не будет работать больница — жителей начнут косить болезни или даже случится эпидемия...

А теперь представьте, что наше тело — это город. Пожарная станция и полиция — это иммунная система. Печень, почки — очистные сооружения. А наша энергетика — это та самая электростанция, которая и обеспечивает работу всего организма.

Продолжим аналогию. Да, наш организм не настолько глуп, чтобы полностью «отключать» какой-то орган от «электричества». Тем не менее в случае нехватки энергии организм на сколько-то сокращает питание каждого органа, что уже вредит человеку. И вот представьте, что произойдет, если иммунная система начнет недополучать «электричество»? Организм попросту перестанет справляться с вирусами, хотя в обычном состоянии ему это не составляло труда. Что, если печень перестанет нормально очищать и обезвреживать токсины? Естественно, будут страдать весь город (тело) и все его граждане (клетки тела).

Приводя этот пример, я очень хочу, чтобы вы поняли, какая важная роль отведена энергетике человека. Благодаря ей организм человека функционирует, развивается и защищается от самых разных угроз. Нормально работающий организм защищен от вирусов и заболеваний, от ядов и токсинов, от эмоциональных проблем. А для того чтобы он работал нормально, ему необходимо достаточное количество «электричества».

Цель этой книги — дать вам конкретные и практические инструменты и знания о том, как нормализовать уровень энергии в организме, как восстанавливать жизненные силы и поддерживать их на высоком уровне. Эти знания помогут вам запустить свою электростанцию на полную мощность!

РАБОТАЕМ ПО ПЛАНУ!

Чтобы вы смогли извлечь из этой книги максимум пользы, важно в самом начале понять, из каких этапов и процессов складывается работа с энергетикой. Информация, которую вы сейчас прочтете, будет для вас путеводителем, помогающим держаться правильного курса.

Итак, работа с энергетикой предполагает три этапа:

- освобождение;
- генерирование;
- поддержание.

Вкратце рассмотрим каждый из них.

Освобождение — базовый этап, без него в принципе не имеет смысла начинать работать над энергетикой. Иначе результат если и будет, то совсем непродолжительный. В худшем получите такие неприятные последствия, как усиление негативных программ, эмоций и т. д. Этап освобождения позволяет избавиться от того, что в данный момент удерживает вас на низком уровне энергетике. Прохождению этого этапа посвящена первая часть книги.

Генерирование — это активный этап восстановления и набора энергии. Здесь применяются классические методы. Описание таких техник можно найти в различных источниках, но их так много, что можно легко запутаться, поэтому я дам только самое важное и действенное — что поможет человеку с любым уровнем подготовки. Подчеркну еще раз: применять эти техники следует только после этапа освобождения, иначе вы рискуете получить эффект дырявого ведра, о котором мы еще поговорим.

Поддержание — самый сложный этап и при этом основной по своей значимости. Главная его задача — научиться поддерживать высокий уровень энергии в постоянном режиме.