

УДК 141.339
ББК 86.42
О-60

Robyn Openshaw
Vibe
Unlock the Energetic Frequencies
of Limitless Health, Love & Success

Copyright © 2017 by Robyn Openshaw
North Star Way, a Division of Simon & Schuster, Inc., the original publisher.

Опеншоу, Робин.
О-60 **Вибрируй! Как открыть в себе энергию безграничного здоровья, любви и успеха / Робин Опеншоу ; [пер. с англ. К. Сорокина]. — Москва : Эксмо, 2019. — 320 с. — (Зона комфорта. Твоя точка опоры).**

ISBN 978-5-04-095676-0

Эта книга для тех, кто хочет привлекать в свою жизнь позитивные события, хорошо выглядеть и прекрасно себя чувствовать. Специалист по здоровому питанию и автор 14 книг Робин Опеншоу поможет вам радикально улучшить свое физическое и душевное состояние: для этого необходимо лишь изменить качество излучаемой энергии — поднять уровень своих вибраций! Ведь, живя на высоком уровне вибраций, мы получаем защиту от болезней, усталости, выгорания и депрессии.

В своей книге Робин расскажет, как зеленые соки, правильное питание, эфирные масла, а также занятия йогой, медитация и правильные эмоции способны улучшить и укрепить вашу энергетику. Здесь вы найдете авторскую 7-дневную детокс-программу, которая поможет вам очиститься от негативных эмоций, таких, как страх, гнев, инертность, нейтрализовать воздействие вредных продуктов и переклеститься на более высокий и плодотворный уровень вибраций.

УДК 141.339
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-095676-0

© Сорокин К., перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Если вы хотите отыскать секреты
Вселенной, задумайтесь о сути энергии,
ее частотах и вибрациях.

Никола Тесла

Все в мире является энергией.

Альберт Эйнштейн

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ. ОТКРЫТИЕ ВЕЛИКИХ ВИБРАЦИЙ	7
Ваш персональный коэффициент вибрации	16
Итак, да будут вибрации!	19
ГЛАВА 1. ИЗМЕНИТЕ УРОВЕНЬ ВИБРАЦИЙ – И СВОЮ ЖИЗНЬ	21
Основы понятия «вибрация»	21
Моя история: от низших вибраций к высшим.	28
Закон аттракции	36
Ваш оптимальный коэффициент вибрации	41
Тест «Насколько высок уровень ваших вибраций?»	43
ГЛАВА 2. ОБРАЗ МЫШЛЕНИЯ И ЭМОЦИИ: КАК УПРАВЛЯТЬ ИМИ РАДИ ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСШИХ ВИБРАЦИЙ	47
Ментальные тренинги, помогающие выработать оптимальный коэффициент вибрации	47
Ежедневный самоконтроль: какое влияние он оказывает на вибрации	52
Девяностосекундные эмоции.	57
Сила нейтралитета.	61
Избавьтесь от любых негативных эмоций всего за девяносто секунд!	70
Так ли уж плохи низшие вибрации?	86
Как вы взаимодействуете с негативными материями ...	90
Эмоции, свойственные высшим и низшим вибрациям ...	93



ГЛАВА 3. ПРАКТИКИ, ПОВЫШАЮЩИЕ ЧАСТОТУ ВИБРАЦИЙ 99

Сложная, но важная работа · Пребывание на свежем воздухе · Осознанная выработка чувства благодарности и покоя · Глубокое дыхание · Вибрации и круг вашего общения · Домашние животные · Внимательность · Таппинг · Мастерство владения эмоциями · Фэншуй · Сон · Достижение состояния потока · Живите сегодняшним днем, но не забывайте о завтрашнем · Подсознательный таппинг · Прощаемся с тем, что не идет нам во благо · Сексуальная энергетика – самое могущественное силовое поле во Вселенной · Восточные медитативные практики · Медитации · Инфракрасная сауна и избавление от токсинов · Музыкальные частоты · Вербальные частоты · Ответственность, сознательное сострадание и незапланированные добрые дела · Молитва и вера

ГЛАВА 4. РАБОТА С НИЗШИМИ ВИБРАЦИЯМИ 185

«Мертвые», денатурированные продукты · Негативное влияние недоброжелателей и натянутых отношений · Беспокойство и депрессия · Фальшь · Сопротивление переменам, реакция на действия других людей и последствия ваших поступков · Электромагнитное излучение (ЭМИ) в окружающей вас среде

ГЛАВА 5. СУБСТАНЦИИ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ВАШИ ВИБРАЦИИ 222

Чистая, обогащенная минералами вода 222
 Наркотики и алкоголь 227
 Ароматические масла и травы 231
 Кофе, кофеин и другие стимуляторы 235
 Загрязнение окружающей среды против кислорода и чистого воздуха 240



ГЛАВА 6. ПИЩА, МЕНЯЮЩАЯ УРОВЕНЬ ВИБРАЦИЙ	243
Вегетарианство против мясоедения, натуральные продукты вместо обработанных и другие аспекты здорового питания	247
Новая парадигма взглядов на еду	253
ГЛАВА 7. СЕМИДНЕВНАЯ ДЕТОКС-ДИЕТА ВЫСШИХ ВИБРАЦИЙ	275
Наблюдения, которых я не ожидала от детокс-диеты	276
Преимущества детоксикации для здоровья	282
Почему стоит употреблять здоровую пищу?	289
ГЛАВА 8. ПЛАН СЕМИДНЕВНОЙ ДЕТОКС-ДИЕТЫ	291
Ежедневные тренировки для улучшения результатов детокс-диеты	293
Ежедневные правила детоксикации	295
Рекомендации для достижения максимального успеха	296
План меню: дни с 1 по 4	298
План меню: дни с 5 по 7	299
Шопинг-лист	300
Рецепты	306
Детоксикация, ваше тело, разум и дух	313
БЛАГОДАРНОСТИ	317

ВВЕДЕНИЕ

Открытие великих вибраций

Хотите ли вы постичь тайны Вселенной?
Нет, я серьезно. Хотите?
Нас с вами окружает силовое поле. Его нельзя увидеть, но *виолне можно почувствовать*.

Альберт Эйнштейн говорил: «Все в мире является энергией». Каждый атом каждой молекулы находится в постоянном движении, которое можно исследовать с помощью спектроскопии¹.

Во времена Эйнштейна еще не существовало способов измерить энергию электромагнитных полей вокруг живых существ. Теперь у науки появилась такая возможность. Сегодня ученые могут изучать влияние на работу вашего мозга или сердца волн, излучаемых человеком, который попал в ваше энергетическое поле!

Есть и другие, «тонкие» энергетические поля, воздействие которых на нас очевидно, но исследовать их наука пока не имеет возможности. Даже мысли, чувства и другие «нематериальные активы» человека — лишь разные типы энергий.

Когда несколько лет назад я начала изучать энергетические частоты, меня поразили возможности уникального метода,

¹ Спектроскопия — раздел физики, изучающий спектры различных видов излучения. Методы спектроскопии используют для исследования энергетической структуры атомов и молекул, при обнаружении и определении различных веществ, а также при изучении их температуры и плотности. — *Прим. ред.*

позволяющего точно измерить все вокруг, вплоть до того, что мы едим, думаем, делаем, чувствуем и говорим. И я окунулась в это учение с головой.

Мысли, которые занимают нас часами, наша реакция на стрессовые ситуации, продукты, которые мы едим, лекарства, которые принимаем, — все это воздействует на наши электрические и электромагнитные энергии, или вибрации. И эти вибрации можно измерить.

Сочетаясь, наши вибрации образуют суммарный спектр вибраций. А он, в свою очередь, определяет, как сложится предстоящий день, каких успехов мы достигнем в работе, какими будут намечающиеся отношения. Более того, баланс энергетических вибраций укрепляет нашу иммунную систему, делает ум яснее, усиливает выработку антистрессовых гормонов, таких как ДГЭА², и уменьшает содержание их антиподов (кортизола³), что подтверждают исследования, проведенные в Институте математики сердца⁴.

Теперь вы понимаете, что каждому необходимо разобратся в том, каким образом можно повысить уровень своих вибраций.

² ДГЭА (дегидроэпиандростерон) — гормон-андроген, вырабатываемый надпочечниками. Он способствует выработке тестостерона (мужского гормона) и эстрогена (женского гормона). Количество вырабатываемых гормонов зависит от пола, возраста, индивидуальных характеристик организма и его состояния. — *Прим. ред.*

³ Кортизол — один из важнейших гормонов. Главная его функция — защищать организм человека в стрессовых ситуациях. Для этого он мобилизует питательные вещества, увеличивая концентрацию глюкозы в крови. Кортизол повышает уровень гормона адреналина, помогая концентрироваться на источнике опасности и принимать «быстрые» решения. — *Прим. ред.*

⁴ Institute of HeartMath (ИHM), расположен в Боулдер-Крик, штат Калифорния. В работе «Объяснение математики сердца» (Harper, San Francisco, 1999) основатель Института Док Чайldre (Doc Childre) и его соавтор Ховард Мартин (Howard Martin) предприняли попытку заглянуть в глубины сердца и изучить его связи с разумом, телом и духом. — *Прим. ред.*



В этой книге я расскажу вам, как вибрации могут влиять на обмен веществ и состояние организма в целом: тщательно подобранная музыка, освещение, питьевая вода, темы для общения и окружающие люди, времяпрепровождение на открытом воздухе, натуральные лекарственные препараты и растительные продукты могут полностью изменить вашу жизнь, наполнить вас энергией. Проще говоря, каждое принятое вами решение влияет на то, как работает ваш организм: на высоких или же на хронически низких частотах!

Вибрации — тема спорная. Вспомните, как часто вам доводилось слышать рассуждения о том, как, дескать, чьи-то вибрации кому-то нравятся или не нравятся, или как кто-то «резонирует» или «входит в контакт с вибрациями» чьих-то идей. Однако большинство из нас употребляют подобные выражения, даже не зная об их происхождении. Что уж говорить о том, что многие и понятия не имеют, какое огромное влияние оказывают вибрации на нашу жизнь. Лично я считаю, что благодаря изучению и грамотному использованию полученных знаний мы с вами способны изменить этот мир.

Термин «вибрация» берет свое начало в работах великого сербского ученого Николы Теслы. За свою жизнь он запатентовал более трехсот изобретений и обнаружил, что абсолютно все в нашем мире имеет электрическую частоту, или вибрационную энергию.

У меня в гараже стоит вишневая Tesla Model S, но не только потому, что я зациклилась на своем герое (я о Николе Тесле) и подхватившем его идеи Илоне Маске. Не только потому, что этот автомобиль стильный и быстрый, но и потому, что электромобили — выбор тех, кто стремится сделать жизнь наших потомков стабильнее. Я хочу уменьшить свой

углеродный след, быть в числе тех, кто своими вибрациями помогает нашей планете повысить ее собственные колебания. И начну я с того, что помогу вам. Сегодня. Сейчас.

Надо отдать должное Илону Маску: он не назвал свой автомобиль Musk. Он назвал его в честь человека, который всю жизнь посвятил исследованию энергии. Замечу, что Тесла, в отличие от Маска, не был миллиардером. В США он прибыл всего с двумя пенни в кармане — его ограбили во время переезда на корабле.

Еще до того как Тесла ступил на американскую землю, он мечтал использовать энергию尼亚гарского водопада. Любопытно, что сам Тесла никогда до этого не бывал в Америке и не видел больших водопадов. (Отмечу, что позже стали утверждать, что Ниагарский водопад — единственное место на Земле, в котором одновременно можно наблюдать спектр нескольких колебаний — звука, света, воды).

Подобно многим гениям науки, Тесла был в первую очередь изобретателем, а в последнюю — бизнесменом, преследовавшим личные интересы. За свои замечательные изобретения он ни разу не получил достойного вознаграждения, в то время как другие выкачивали из них миллионные состояния.

Одно из наиболее значительных открытий Теслы состоит в том, что любое вещество обладает вибрационными энергиями, или электромагнитной частотой. Согласно его теории, люди — это существа с электромагнитной природой. Мы состоим из клеток, каждая группа которых обладает своей частотной модуляцией. По этой же теории каждый атом во Вселенной колеблется с различной частотой.

Думаю, многие хоть что-то, но слышали о подобной концепции. Даже в поп-культуре есть песни, посвященные ей. Я устроила опрос среди своих друзей по «Фейсбуку»



на странице GreenSmoothieGirl: «Как вы понимаете выражение „повышение вибраций“?»

ВОТ НЕКОТОРЫЕ ИЗ ОТВЕТОВ:

- «Возможно, это непосредственно связано с нашей электромагнитной частотой?» — Анджела С.
- «Это означает, что ваши вибрации вошли в резонанс со Вселенной» — Синди Х.
- «„Марки Марк и Фанки Банч“⁵ — вот это клевые вибрации! Настоящая сенсация!» — Лора Дж.
- «Все имеет свои частотные параметры. Например, качественные пищевые продукты обладают очень высокой частотой» — Кэти С.
- «Это значит попользоваться „интимным массажером“?» — Ширли К.
- «Больше двигаться?» — Лорен Б.
- «Без понятия. Может, это значит найти человека, который делится позитивными вибрациями с окружающими?» — Тони Х.
- «Использовать энергию, которую дают натуральные продукты, чистый воздух, чистая вода и солнечный свет!» — Патриция С.
- «Это колебания почвы при землетрясении. Когда все дрожит и трясется» — Стефани К.

Я пришла к выводу, что большинство людей не имеют ни малейшего представления о том, что такое эти самые

⁵ Marky Mark and the Funky Bunch — популярная в начале 1990-х гг. американская хип-хоп группа, основанная Марком Уолбергом (сценический псевдоним Marky Mark). Визитной карточкой группы стала композиция «Good Vibrations» («Позитивные вибрации»), возглавившая в 1991 г. хит-парад Billboard Hot 100. — *Прим. ред.*

«вибрации». Им неизвестно, какие последствия влекут их ежедневные мысли, принятые решения, совершенные поступки:

- качество съеденных продуктов;
- количество употребляемой жидкости;
- выбранные для лечения препараты;
- то, о чем они думают, например, за рулем машины или в душе;
- какими словами характеризуют себя;
- каким эмоциям предаются на досуге;
- как оценивают свое самочувствие в определенный момент своей жизни;
- в чем видят свою привлекательность для окружающих людей;
- что им требуется, чтобы почувствовать себя счастливыми;
- как реагируют на происходящие события и представившиеся возможности.

А ведь все перечисленное напрямую влияет на наши вибрации.

На страницах этой книги вы узнаете о том, что я называю коэффициентом вибраций (КВ). А это не что иное, как ваш личный индикатор здоровья и счастья. Мы разберемся в сути этого понятия, поймем его важность и узнаем, как увеличить свой собственный КВ, как начать наконец жить той жизнью, о которой вы мечтали.

Для начала я хотела бы устроить что-то вроде небольшой викторины, чтобы вам легче было приступить к обучению. Не важно, где вы находитесь в данный момент: всегда есть возможность поработать над собой, развить свой КВ, улучшить свою жизнь. И мы этого обязательно добьемся!



Все, что касается укрепления здоровья и личностного роста, может и должно быть описано просто и доступно: любой результат, к которому мы приходим во время размышлений или действий, снижает или повышает уровень наших вибраций. И этот уровень определяет, способны ли мы выполнить свое предназначение на этой планете.

Интенсивностью и «индивидуальностью» ваших вибраций определяются степень вашей креативности, физическое и эмоциональное здоровье и даже способность любить. Таким образом, поднятие (лучше сказать — вознесение) ваших вибраций является ключом к тому, чтобы стать выше обстоятельств, чтобы начать жизнь, которую вы не представляли даже в самых смелых мечтах! Я уверена в этом, поскольку не побоялась ступить на этот путь и пройти его до конца. Я расскажу вам о своей тогдашней опустошенности — кроме нее, в начале пути у меня ничего не было — и о том, что происходило со мной по мере моего продвижения.

Изучение вибраций и энергий крайне важно для достижения каждым человеком своей цели, а в перспективе — для обеспечения будущей жизнеспособности всего человеческого рода.

Живя на уровне высших вибрационных частот, в конечном итоге человек достигает своей высшей цели, твердо следует своим моральным убеждениям, им движут не собственничество и эгоизм, а любовь и уважение к любому живому существу. Если бы частота жизни равнялась 528 герцам (именно такова частота любви, растений, да и самого ядра Вселенной), то каждый из нас находился бы в одном шаге от Святого Грааля или наивысшей формы человеческого бытия, которую только можно себе представить.

Кстати, понятие «частота» в данном контексте вовсе не какая-то абстрактная научная концепция. Оно прекрасно

известно физикам, и не в последнюю очередь благодаря появлению электронного микроскопа, с помощью которого человек смог изучить поведение и энергетические особенности субатомных частиц.

Я предпочитаю настраиваться на самые высокие и низкие частоты, среди которых могут быть как хаотичные, так и мощные, уверенные. И вы сможете сделать то же самое. Скорее всего, вы настроены на это даже сильнее, чем думаете.

Вам доводилось когда-нибудь заходить в комнату, где находятся два молчащих человека, и определять по одной уже напряженной атмосфере, что они только что спорили друг с другом? Если нет, то уж наверняка вы испытывали ощущение, что просто не можете насытиться разговором с определенным собеседником, а потом ловили себя на мысли, что намеренно ищете его общества, интересуетесь его мнением, настойчиво приглашаете в гости. Или возникала противоположная ситуация: вы хотите избавиться от общества неприятного вам человека, но не можете этого сделать из-за диссонирующих энергетических частот.

Этих примеров уже с лихвой хватит, чтобы понять, как важно научиться настраиваться на нужную частоту. Если представить, что живущие с вами на одной планете люди могут почувствовать ваши эмоции, расшифровать их и без раздумий разделить с вами ваши убеждения... О, как бы это было прекрасно!

В наше время частотный потенциал человека можно измерить с помощью электрокардиографа (того самого, который рисует ЭКГ): он наглядно демонстрирует воздействие постороннего участника, вошедшего в ваше энергетическое поле, на ваши же сердечные или мозговые волны. Подобное влияние может быть прямым (прикосновение) или косвенным (бесконтактное общение), но в любом случае при этом

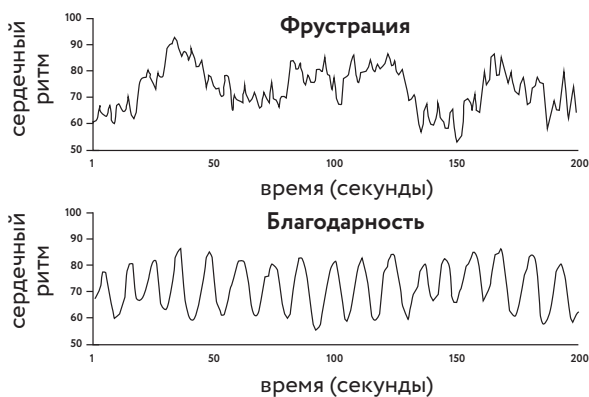


активно передаются такие эмоции, как благодарность, похоть, гнев, сострадание или стыд. Каждая из них обладает собственной специфической вибрацией.

Позвольте мне наглядно показать вам, насколько мощным может быть влияние электромагнитных частот. На приведенном ниже рисунке изображены две электрокардиограммы (длительность каждой равна 200 секунд) человека, испытывающего раздражение, или фрустрацию⁶ (верхняя часть рисунка), и человека, испытывающего чувство глубокой благодарности (нижняя часть).

ЛИЧНОСТНАЯ ДИАГРАММА СЕРДЕЧНЫХ РИТМОВ

Институт математики сердца®



Эти графики даже не нужно пояснять — все понятно и без слов. Просто взглянув на них, вы сразу поймете, какой отражает позитивный настрой человека, а какой — негативный.


⁶ Фрустрация (лат. frustratio — обман, неудача, тщетное ожидание, расстройство замыслов) — ощущение реальной или предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных потребностей, психическое состояние, возникающее в ситуации несоответствия желаний имеющимся возможностям. — *Прим. ред.*

Наука и медицина уже давно доказали реальность существования вибраций, а также их влияние на нашу жизнь и здоровье. Подтверждением служат и такие обыденные вещи, как цвет, освещение, речь, вода и музыка. Более того, от вибраций и зависит счастье.


Выработка осознанной энергетической интуиции — это ценный навык, развитие которого позволит вам повысить профессиональные навыки, внести гармонию в отношения, сделать их более открытыми и, как следствие, получить соответствующую отдачу. И я научу вас различным приемам «самонастройки».

Методы, с которыми вы познакомитесь в этой книге, помогут при помощи вибраций очистить ваши клетки от токсинов, позволят им более эффективно усваивать энергию и восстанавливаться, стать более устойчивыми к различным инфекциям.

Однако главная моя цель — добиться того, чтобы законы аттракции⁷ работали на вас, притягивая положительные моменты и отфильтровывая негативные.



ВАШ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ КОЭФФИЦИЕНТ ВИБРАЦИИ



Основная задача, которую я ставлю перед собой, — донести до общественного сознания необходимость изучения и последующей выработки собственного *оптимального коэффициента вибрации*, а также сформировать мышление, увязывающее частотные параметры с принятием любых решений.

⁷ Аттракция (от франц. attraction — притяжение, привлечение, тяготение) — процесс взаимного тяготения людей друг к другу, механизм формирования привязанностей, дружеских чувств, симпатий, любви. — *Прим. ред.*