

ОБНУЛЯЙ

Анастасия Мамонтова

18+

Мамонтова Анастасия

Обнуляй

<https://litres.ru/70201057>

SelfPub; 2026

Аннотация

Представьте, что вы наконец-то собираете весь пазл своей жизни. Все тревоги, повторяющиеся проблемы, внутренние страхи и ощущение «почему это снова со мной?» вдруг обретают смысл.

В этой книге в простой и тёплой форме, понятной даже ребёнку, раскрываются глубинные законы энергии и её влияние на вашу реальность. От низких вибраций и работы с чакрами — через психосоматику — до ведической нумерологии. Автор мастерски показывает, как всё в нашей жизни связано причинно-следственными нитями.

Когда вы понимаете истинную причину своих эмоций, болезней и жизненных ситуаций — они перестают вас контролировать. Страх уходит, потому что вместо неизвестности появляется ясность и решение. Жить становится легче, свободнее и намного радостнее.

Эта книга — настоящий проводник для всех, кто хочет расширить сознание и научиться осознанно управлять своей энергией: и для новичков, и для тех, кто уже двигается в духовных практиках.

После прочтения мир вокруг вас начнёт складываться в понятную картину.

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Мамонтова Анастасия

Обнуляй

Глава

Ну что, добро пожаловать в настоящую жизнь.

Эта книга для тебя, если:

Ты устал(а) рвать свой зад, и все напрасно и безрезультатно.

Ты творческая личность, которая живет против привычной системы и находится в вечном поиске реализации своего потенциала.

Ты долгое время был(а) жертвой различных обстоятельств и желаешь изменить сценарий своей жизни.

Меня зовут Настя Мамонтова, и я постараюсь тебе помочь разобраться здесь и на других площадках.

Сама ситуация в мире сейчас подразумевает глобальное обнуление. Много душ покинули этот мир за эти пару лет, но таков был урок их души.

Человек, одержимый погоней за социальным статусом, чаще всего забывает о своём истинном предназначении. Вместо того чтобы тихо заглянуть вглубь себя и услышать внутренний зов, он пытается прогнуть мир под свои амбиции, искренне веря, что идёт именно тем путём, который уго-

ден его душе.

Но в 9 случаях из 10 это — глубокое заблуждение.

Сталкиваясь с трудностями, он отчаянно пытается «исправить» ситуацию, а видя на своём пути всё новые преграды, воспринимает их как злую насмешку Вселенной. На самом же деле это и есть путь. Это тщательно выверенные уроки, через которые душа набирает необходимый опыт. И только когда опыт будет получен, наступит время настоящей реализации.

Чем раньше ты это поймёшь и примешь, тем быстрее выйдешь из старого сценария, перестанешь наступать на одни и те же грабли и поднимешься на новый уровень бытия.

Главное — никогда не обесценивай свой опыт. Иначе будешь ходить по кругу не только в этой жизни, но и в следующей.

НЕТ ни одного человека на земле, который просто так бесполезно проживает свою жизнь. Все мы здесь учителя и ученики и несем огромный жизненный опыт, чтобы сделать этот мир лучше, но, к сожалению, мы так боимся не успеть заработать себе на Майбах или выплатить ипотеку, что уходим с головой в материальный мир, забывая, для чего на самом деле мы здесь находимся.

Парадокс заключается в том, что деньги приходят как награда за наши таланты, то в чем мы являемся специалистами. Все не так сложно. В этой книге я хочу рассказать исходя из личного опыта и долгих наблюдений за происходящим в

социуме на протяжении нескольких лет, как же понять:

Кто ты и что ты в этом материальном мире? Когда, как и нужно ли тебе обнулиться? Какие основные законы мироздания нужно знать? И еще много интересных, вполне понятных и логичных моментов, которые, к сожалению, человек перестал видеть и принимать за реальность, пытается прогнуть границы пространства своей жизни под себя и свои убеждения. Я думаю, после прочтения этой книги твоя жизнь не будет прежней, осознание всех проблем станет для тебя пылью, а важность всех процессов больше не будет иметь никакой власти над тобой. Погнали скорее, в счастливую жизнь, собственно, для чего мы здесь все и собрались, в этом мире.

ВСЕ, ЧТО НАПИСАНО В ЭТОЙ КНИГЕ, ЭТО ЛИЧНО МОЙ ОПЫТ И ТО, КАК Я ВИЖУ. НИКОГО НЕ ПРИЗЫВАЮ ДЕЙСТВОВАТЬ ТАК ЖЕ, НО МОГУ С УВЕРЕННОСТЬЮ ЗАЯВИТЬ, ЧТО МОЯ ЖИЗНЬ ИЗМЕНИЛАСЬ В ЛУЧШУЮ СТОРОНУ ТОЛЬКО БЛАГОДАРЯ ЭТИМ ЗНАНИЯМ, ИСХОДЯ ИЗ МОЕГО ЖИЗНЕННОГО ОПЫТА И ИЗ МНОГОЧИСЛЕННЫХ СТОРОННИХ ИСТОЧНИКОВ ИНФОРМАЦИИ. НАБЛЮДАЯ ЗА ПРИЧИННО-СЛЕДСТВЕННЫМИ СВЯЗЯМИ, МОГУ ЗАЯВИТЬ С УВЕРЕННОСТЬЮ О ТОМ, ЧТО Я ОТВЕЧАЮ ЗА ТО, ЧТО ЗДЕСЬ ПИШУ, А НЕ ЗА ТО, КАК ВЫ ЭТО ПОНИМАЕТЕ.

Глава 1. Осознание происходящего

1. Реальность.

Слыша слово «реальность», мы подразумеваем под ним только материальный мир, а вот тот мир, где живут мечты? Не реальность, получается? Тут-то и первая ошибочка. Материальный мир и вымышленный (где живут наши мечты) – это один и тот же мир, и наши мечты и есть реальность, только с задержкой во времени. Потому что все о чем мы мечтаем - где то мы уже имеем. Так сказать интуитивно знаем, но не осознаем, поэтому называем мечтой.

Вымышленный мир – это тот, которого пока что в нашей реальной жизни нет. В нем пока живут лишь наши мечты, наш разум, но не материя. Для начала нам нужно осознать, что мы живем конкретно в материальном мире, а это значит, что уходить с головой в духовность – максимально неправильное решение ровным счетом, как и наоборот. Гармония и баланс – наше все на пути к лучшей версии себя.

Хочу начать с того, что пространство на мой взгляд НЕ многовариантно и миф о том, что путей в жизни каждого огромное множество, создан для успокоения души. Ведь у каждого человека есть жизненный сценарий, миссия, с которой он сюда пришел в этом теле, то есть предназначение (об этом подробнее далее). И если человек ему не следует осознанно или неосознанно, то рано или поздно жизнь заставит его идти по этому пути, вопрос лишь в том, поймет ли это человек. Обычно на физике это можно увидеть благодаря количеству заработанных или полученных изВНЕ денег

в вашем кошельке. Если у вас их нет, вы либо находитесь в трансформации, либо идете не по своему пути. Ведь нам всегда платят за наши таланты, потому что мы в чем то по своему хороши.

К сожалению, при рождении нам не дают путеводитель, куда и как нам двигаться для лучшей версии себя, но душа уже знала куда шла, когда выбирала свое воплощение в вашем теле. Единственное обидно, что мы не помним, с какой миссией пришли в это тело и свой опыт из прошлых воплощений, хотя, с другой стороны, это жирный плюс. Представь, если бы ты помнил всех своих родных и близких из прошлых жизней. Больно было бы, да? Думаю, очень. Поэтому наша интуиция – это не что иное, как голос из прошлой жизни, который знает, как поступить верно.

XXI век – век информации. Сейчас необязательно передавать опыт и знания из поколения в поколение, чтоб стать гуру. Все можно легко найти в интернете. Куча практиков и духовных наставников учат во благо в дар на том же Youtube, тебе остается только выбрать своего наставника. Есть также люди, которые могут помочь вам разобраться, кто вы есть, зная вашу дату рождения, место рождения или просто имя.

Давай представим, что ты уже знаешь свое предназначение. Как бы ты ни хотел НЕ делать то, с чем ты сюда пришел – тебе придется это делать, иначе МАТЕРИАЛЬНЫЙ МИР просто тебя сожрет. Так люди становятся заложниками обстоятельств, начинают болеть смертельными болезнями

ми, спиваются, становятся бомжами и убивают себя наркотой. Почему, ведь мир не может быть враждебен ко всем живым существам на земле? Нет, конечно! Мир, наоборот, пытается спасти тебя, но ты думаешь, что он тебя убивает...

И действительно, человек стремительно движется к смерти, ведь он не выполняет свою миссию и не несет в мир то полезное, с чем он, собственно, сюда пришел. Значит, пошел не по тому пути и не услышал свою душу, запуская тем самым сценарий саморазрушения. Если вовремя не одумается, то будет медленно умирать.

Как показывает практика, у тебя есть шансы ошибаться примерно до 30 лет, плюс-минус, далее, исходя из опыта, до тебя должно дойти, в чем твои ошибки. Что ты делал, когда тебе было хорошо, и что ты делал, когда стало плохо? Я сейчас не говорю про магические вмешательства, что имеет место быть, конечно же, завистников никто не отменял. Я говорю конкретно о программе саморазрушения, когда в твоих руках уже имеются все инструменты прошлых лет и ты ими не пользуешься. Это может быть просто умение находиться в партнерстве, а может быть миссия, которая перевернет с ног на голову человеческое сознание. Кому-то предназначено просто путешествовать, и в этих путешествиях человек получает те самые знания, которые ему нужны для исцеления. Поэтому постарайся до 30 лет разобраться и начать действовать на пути к исцелению своей души – выполнению миссии. Как правило, если люди не нашли себя до

30 лет, то дальше они просто теряют смысл в жизни и проживают ее бессмысленно. Каждый раз тут, на земле, ты чему-то учишься и учишь других, я считаю, что в конечном итоге каждый придет к тотальному исцелению, а наше тело – это всего лишь материя, взятая временно в аренду.

Можно рассуждать глобально, взяв цепочку причинно-следственных связей, рассуждая, например, о смене климатических условий и подытоживая тем, что человек сам воспроизвел в мир все то, что убивает природу, а мир таким образом пытается избавиться от вредителей в виде тающих ледников и горящих лесов, чтобы спасти планету. Понимаете? Пока человека будет интересовать исключительно улучшение материальной составляющей его жизни, этот круговорот будет длиться бесконечно. Убивая мир, он убьет и себя в конечном итоге. Важно понимать, что нужно быть НЕ эгоистом, а нести пользу в этот мир. Это называется **ЗДРАВЫЙ ЭГОИЗМ**.

Очень кратко я вам излагаю здесь это все, но главное, чтобы было понимание, а где читать об этом подробнее, я понятия не имею, так как печатаю сейчас все в потоке, даже не знаю, откуда половина этой информации в моей голове, но я точно знаю, что иду по своему предназначению, а это как раз в моем случае – делиться знаниями и увести за собой людей от сценария жертвы навсегда. Собственно, об этом и будет следующая глава.

1.2. Позиция жертвы

Это одна из важнейших тем в жизни. Данная тема является основополагающей в реализации человека как личности. Зарождается она в нем с самого детства в соответствии с различными внешними факторами, такими как воспитание, окружение и интересы, сопровождающимися значимыми фигурами на протяжении всей жизни (родители, воспитатель, первый учитель, друзья, социум). В этой книге я не буду разжевывать эту тему глобально, так как она является очень многогранной.

Как же понять, что ты являешься жертвой в этом мире? Первое и самое важное – это любовь к себе. Все сейчас скажут: я себя люблю. Ребят, давайте будем честны, вы бы не читали сейчас эту книгу, ибо человек, который себя любит, не нуждается в обнулении. Что я подразумеваю под словами ЛЮБОВЬ К СЕБЕ? Многие неправильно понимают этот термин и всячески пытаются оправдать себя, начинают раздумывать. Но если ты себя любишь, у тебя нет проблем в жизни, как минимум, в материальном плане, а именно деньги, здоровье, удовольствия. Ты даже не задумаешься над этим вопросом. Приведу пример: когда человек себя любит, он находится на энергиях счастья, это высокочастотные энергетические вибрации. К ним относятся:

1000 Гц — просветление

700 Гц — духовное единство

600 Гц — мир, внутреннее спокойствие

540 Гц — радость, счастье

500 Гц — любовь

400 Гц — разум, понимание

350 Гц — принятие

310 Гц — готовность, открытость

250 Гц — нейтральность

200 Гц — смелость

На таких энергетических уровнях в принципе не может быть что-то плохо. Находясь в этом состоянии, вы излучаете в мир эти же вибрации, и тут все происходит по кругу. Что излучаешь, то и получаешь.

То же самое происходит, если ты находишься на низкочастотных энергетических вибрациях, к ним относятся:

175 Гц — гордость

150 Гц — гнев

125 Гц — желание

100 Гц — страх

75 Гц — горе, печаль

50 Гц — апатия

30 Гц — вина

20 Гц — стыд

дальше уже только смерть — **0 Гц**

Это называется энергетическая спираль. Ее понять очень легко. Например, представим, что у вас много сил и энергии – значит, в вас много высокочастотных вибраций, энергии в виде Гц, которые равны счастью. А если вы подавлены, рас-

строены, у вас сразу нет сил – значит, ваши Гц сильно упали вниз. Это называется низкочастотные вибрации. Поэтому, чтобы поднять уровень своей энергии, можно использовать камни, масла (**подробнее в главе 1.3. Энергия. Чакры.**) и слушать специальные мелодии с определенной частотой в виде Гц. Найти их можно также в интернете и слушать дома на фоне или же уходить в медитации, только не за рулем. Называются они **ЧАСТОТЫ СОЛЬФЕДЖИО** (обязательно читайте инструкцию перед их использованием).

Исходя из примера выше, следует осознать и принять тот факт, что на нашу жизнь влияет окружение и то, как мы его воспринимаем. Если мы подвергаемся критике со стороны, унижению и позволяем обесценивать себя и свой труд, зависим от мнения окружающих – значит, выращиваем в себе гнев, жалость к себе, обиду и т.д. Следовательно, находимся на низкочастотных вибрациях, а значит, себя не любим.

Любить себя – это в первую очередь отношение самого себя к себе на духовном уровне, а не закрытие потребностей в материальном мире. Да, ты можешь ходить в SPA, рано ложиться спать и правильно питаться, но если ты не высказываешь свое мнение в мир, когда ты с кем-то не согласен, если ты позволяешь людям обесценивать свой труд или садиться тебе на шею, я вынуждена тебя огорчить – это совсем не про любовь к себе. Это и есть позиция **ЖЕРТВЫ**. Когда ты находишься в ней, мир будет давать тебе тех людей, которые станут для тебя выступать в качестве **АГРЕССОРА**. Это может

быть соседка, муж, подруга, учитель в школе твоего ребенка и даже родная мать. Как же выйти из этого ада, ведь это значимые люди в твоей жизни, чье мнение для тебя важно, и ты не можешь просто так от них отказаться? Эти люди – твои учителя. И даже если ты переедешь в другой город в надежде избавиться от них всех, это тебя не спасет. Знаешь почему? Потому что ты не прошел урок, а просто от него убежал. Ну Вселенная же не дура, она тебе даст новых людей, но все они будут такими же.

Это происходит потому, что у тебя идет дисбаланс между плохим и хорошим на энергетическом уровне, где плохое перевешивает, и хорошего ты просто не испытываешь практически никогда. Ты привык всегда молчать, когда хочется высказаться, ты привык держать все в себе и копить этот гнев и недовольство внутри. В большинстве люди боятся обидеть ближнего, поэтому молчат и терпят в надежде, что все скоро пройдет. Рано или поздно эта негативная энергия из тебя выйдет. И если не из твоих уст, то в материальном мире в виде болезни, та же онкология, наверное, и есть скопление негативной энергии в теле.

Если ты пока не готов высказываться в мир или что-то менять, то хотя бы бей подушку, пока никто не видит, или кричи в лесу, используй технику «Пустой стул». Поставь два стула напротив друг друга, сядь на один, а на другом представь того, кому давно хотел высказать свое мнение, недовольство или обиду. Из тебя выйдет очень много негативной

энергии, не бойся кричать и плакать, это нормально. Когда ты научишься высказываться в мир, то сплетничать и обсуждать уже будет неинтересно, так как сплетни – это низкочастотные вибрации, и ты это делаешь только потому, что не высказываешь свое мнение и эмоции в мир в момент их возникновения тем, кому ты боишься их озвучить. Но чтобы выпустить из себя негатив, мозг начинает искать варианты попроще, где тебе никто не сможет дать отпор, – это сплетни. Как только ты научишься высказывать свое НЕГАТИВНОЕ мнение людям (только то, что касается нарушения твоих личных границ, а не промывание костей человеку, который даже не спрашивал твоего мнения (это уже называется газлайтинг)), ты почувствуешь легкость, радость и счастье. Вот тогда ты и переходишь в те самые высокочастотные вибрации, где полностью отваливается твое прошлое окружение и приходят новые люди, с такими же высокими вибрациями.

Твоему прежнему окружению станет невыгодно с тобой дружить, так как они АГРЕССОРЫ и нуждаются в общении исключительно с людьми, которые находятся в позиции ЖЕРТВЫ. Им нужно подпитываться чужой энергией. Также их еще называют энергетическими вампирами. На самом деле эти люди слабее, чем ЖЕРТВА, так как они самоутверждаются за счет человека с убитой самооценкой. ЖЕРТВА выступает в качестве энергетического донора. Да и у АГРЕССОРА самооценка не лучше, чем у ЖЕРТВЫ, просто у них хватает смелости самоутверждаться за счет ЖЕРТВЫ,

а у ЖЕРТВЫ нет. АГРЕССОРЫ в основном относятся к типу «казаться, а не быть», а ЖЕРТВЫ, наоборот, «быть, а не казаться». Из этого уже следует, что ЖЕРТВА является личностью намного сильнее, чем АГРЕССОР, просто под влиянием чужого мнения и страха высказываться она об этом забывает. У жертвы очень много энергии, просто запустив однажды программу саморазрушения, сливает всю энергию на мысли о том, как она ничтожна и ужасна в этом мире.

В высоких же вибрациях жертва становится победителем этой жизни. Успешный успех – это про них. Человек с нормальной самооценкой и любовью к себе не относится к ЖЕРТВЕ или АГРЕССОРУ. Он сам по себе счастлив без осуждения и осуждения других людей. Поэтому, не находясь в зависимости от чужого мнения, он находится на другом уровне мышления и жизни, а там-то и есть единомышленники. Тут обычно любят говорить: «Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты», причем я считаю, совершенно неправильно трактуют смысл этой фразы. То есть, говоря это, ее мама имеет в виду, что если ты дружишь с мальчишками, которые курят, то вскоре ты тоже будешь курить. Я считаю, здесь больше подходит фраза «с кем поведешься, от того и наберешься», а вот смысл первой фразы должен заключаться именно в энергетическом смысле. Находясь на высоких энергиях, ты притягиваешь себе таких же. Но если вдруг к тебе присосалась ЖЕРТВА или АГРЕССОР, то, скорее всего, ты собрался выполнять роль СПАСАТЕЛЯ, это еще один

вид, но я о нем писать не буду.

Как правило, человек, осознанно вышедший из деструктивного сценария, больше не хочет тащить кого-либо на своей шее и, дабы не обесценивать себя и свой жизненный опыт, дает помощь только с равным энергообменом, например, за мой огромный ценный опыт вы заплатили, когда покупали эту книгу. Это и был некий энергообмен. Так как я больше не хочу спасать всех подряд, а это могут быть и АГРЕССОРЫ, которые даже спасибо не скажут, и ЖЕРТВЫ, которые так и не станут менять себя, продолжая бояться проявляться в этом мире, я решила написать эту книгу, и сейчас ее читает тот, кому она действительно жизненно необходима.

К людям, живущим по саморазрушающей программе, также относятся алкоголики, наркоманы, они тоже ЖЕРТВЫ, которые не смогли выбраться из этой позиции и ушли еще глубже. Человек с зависимостями пытается изменить свою картину мира с помощью данных приемов, искусственного счастья. И если в случае алкоголизма человек сразу же попадает на низкочастотные вибрации, то наркоман оказывается там не сразу, так как он в состоянии отуплять происходящее вокруг и способен мыслить разумно, но платит за это вдвойне самым дорогим – здоровьем. Это уже более сложные формы жертвенности, но вполне излечимые.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.