

# ЭНЕРГИЯ ПОД КОНТРОЛЕМ

30 способов защитить себя  
от энергетических вампиров



КРИСТИНА МИКОВА

18+

Кристина Микова

**Энергия под контролем:  
30 способов защититься от  
энергетических вампиров**

«Автор»

2026

**Микова К.**

Энергия под контролем: 30 способов защититься от энергетических вампиров / К. Микова — «Автор», 2026

Вы когда-нибудь чувствовали, что после общения с определённым человеком будто лишились сил? Будто кто-то «выпил» вашу энергию, оставив лишь опустошение и усталость? Вы не одиноки: миллионы людей сталкиваются с подобным — и эзотерические традиции веками описывают это явление как энергетический вампиризм.

© Микова К., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| 1. Энергетическое поле человека: аура, чакры, меридианы                 | 7  |
| Стихии как источники энергии и защиты: Земля, Вода, Воздух, Огонь, Эфир | 21 |
| Мгновенное создание зеркального щита                                    | 28 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                       | 29 |

# Кристина Микова

## Энергия под контролем: 30 способов защититься от энергетических вампиров

### Введение

Вы когда-нибудь чувствовали, что после общения с определённым человеком будто лишились сил? Будто кто-то «выпил» вашу энергию, оставив лишь опустошение и усталость? Вы не одиноки: миллионы людей сталкиваются с подобным — и эзотерические традиции веками описывают это явление как **энергетический вампиризм**.

### Актуальность темы

В современном мире, полном стрессов и эмоциональных перегрузок, наша энергетическая устойчивость становится критически важной. Мы ежедневно взаимодействуем с десятками людей — на работе, в транспорте, в соцсетях, — и не всегда эти контакты несут позитив. Некоторые личности неосознанно, а порой и намеренно, истощают нашу жизненную силу.

Осознание механизмов энергетического вампиризма и владение техниками защиты — не просто эзотерическая экзотика, а практический навык для:

- сохранения физического и эмоционального здоровья;
- повышения продуктивности и качества жизни;
- выстраивания гармоничных отношений без энергопотерь;
- обретения внутренней устойчивости в социуме.

### Что такое энергетический вампиризм?

В эзотерической традиции энергетический вампиризм — это процесс нефизического отбора жизненной силы (праны, ци, биоэнергии) одного человека другим. Он может происходить:

**неосознанно**: человек с дефицитом энергии «подключается» к более ресурсному собеседнику через эмоции (обида, жалость, вина);

**намеренно**: использование магических техник (сглазы, порчи, привороты) или психологических манипуляций для отбора энергии.

### Как распознать вампира?

Типичные признаки контакта:

- резкое падение сил после общения;
- беспочинная раздражительность или тоска;
- ощущение «выжатости», будто вас использовали;
- навязчивые мысли о человеке после встречи;
- физические симптомы: головная боль, тяжесть в груди, озноб.

### Почему одни становятся «жертвами», а другие — «вампирами»?

Уязвимость к энергоотбору создают:

- ослабленная аура (после стресса, болезни);
- незакрытые эмоциональные травмы;
- низкая осознанность (неумение отслеживать манипуляции);
- привычка брать на себя чужую ответственность;
- зависимость от одобрения окружающих.

### **Цель книги**

Дать вам **30 практических способов** защититься от энергетических вампиров — от быстрых техник экстренной помощи до долгосрочных стратегий энергетической безопасности. Вы научитесь:

- распознавать типы вампиров и их тактики;
- мгновенно блокировать энергоотбор в моменте;
- укреплять свою энергетическую защиту ежедневно;
- использовать силы природы (стихии) для очищения и восстановления;
- выстраивать личные границы на физическом и тонком уровнях;
- восстанавливать силы после атаки;
- создавать поддерживающее окружение.

### **Структура книги**

Материал выстроен по принципу «от теории к практике»:

**Основы энергетической безопасности** — понимание механизмов вампиризма и уязвимостей.

**Стихийная защита** — работа с энергиями Земли, Воды, Воздуха, Огня и Эфира.

**Быстрые техники** — экстренные методы блокировки атаки.

**Ежедневные практики** — укрепление ауры и чакр.

**Ритуалы и артефакты** — создание амулетов, печатей, звуковых защит.

**Долгосрочная стратегия** — профилактика истощения и развитие личной силы.

Каждая техника проверена многовековым эзотерическим опытом и адаптирована для применения в современной жизни. Вам не потребуется магическое посвящение или особые способности — только осознанность и желание вернуть контроль над своей энергией.

**Важно:** все описанные методы носят эзотерический характер. Их эффективность зависит от вашей веры, регулярности практики и умения слушать своё тело и интуицию.

Готовы вернуть себе энергию и научиться защищать свои границы? Переходим к первому разделу!

## **Раздел 1. Основы энергетической безопасности**

# 1. Энергетическое поле человека: аура, чакры, меридианы

**Аура** — многослойное энергетическое поле, окружающее физическое тело. В эзотерических учениях считается, что аура:

отражает физическое, эмоциональное, ментальное и духовное состояние человека;  
взаимодействует с энергиями окружающего мира и других людей;

имеет слои (эфирное, астральное, ментальное, кармическое и др. тела), каждый со своей частотой вибрации и функцией;

проявляется в виде свечения разных цветов — от ярких и чистых (здоровье, гармония) до тусклых и мутных (истощение, болезнь);

служит первым барьером защиты от внешних воздействий.

## **Признаки здоровой ауры:**

равномерное сияние без разрывов;

яркие, насыщенные цвета;

эластичность и упругость энергетического поля;

способность к самовосстановлению после атак.

**Чакры** — ключевые энергетические центры, расположенные вдоль позвоночника. В классической традиции выделяют **7 основных чакр**:

**Муладхара** (корневая, красный цвет) — выживание, безопасность, физическая энергия.

**Свадхистана** (сакральная, оранжевый) — эмоции, сексуальность, творчество.

**Манипура** (солнечное сплетение, жёлтый) — воля, личная сила, самоуважение.

**Анахата** (сердечная, зелёный) — любовь, сострадание, гармония.

**Вишудха** (горловая, голубой) — самовыражение, коммуникация, истина.

**Аджна** («третий глаз», индиго) — интуиция, мудрость, ясновидение.

**Сахасрара** (коронная, фиолетовый/белый) — связь с высшими силами, духовность.

## **Функции чакр:**

приём и трансформация энергии из окружающего мира;

распределение энергии по телу и ауре;

связь с определёнными органами и системами организма;

регуляция психоэмоционального состояния.

## **Признаки дисбаланса чакр:**

блоки (застой энергии) — вызывают болезни и психологические проблемы;

утечки (чрезмерный расход энергии) — приводят к истощению;

искажения (искажение потока) — провоцируют неадекватные реакции и зависимости.

**Меридианы и нади** — каналы, по которым циркулирует жизненная энергия (прана, ци).

## **Ключевые аспекты:**

**китайская традиция** говорит о 12 основных меридианах, связанных с органами (лёгкие, сердце, печень и т.д.), и 8 «чудесными» каналами-резервуарами;

**индийская традиция** описывает систему **нади** (72 000 каналов), с тремя главными:

**Сушумна** — центральный канал вдоль позвоночника (связь с духовным ростом);

**Ида** — левый канал (лунная, женская, интуитивная энергия);

**Пингала** — правый канал (солнечная, мужская, активная энергия);

по меридианам/нади энергия поступает к чакрам и распределяется по ауре; блокировки в каналах приводят к болезням и энергетическому дисбалансу.

### **Взаимодействие элементов энергетической системы**

Аура, чакры и меридианы работают как единая сеть:

Аура фильтрует внешние воздействия и принимает энергию из среды.

Чакры преобразуют энергию в формы, нужные для разных аспектов жизни (физического, эмоционального, духовного).

Меридианы/нади доставляют энергию к органам и системам, обеспечивая их работу.

### **Пример нарушения:**

энергетический вампир провоцирует сильный выброс эмоций → перегружается **Анахата** (сердечная чакра) → нарушается поток в связанных меридианах (сердца, лёгких) → аура истончается в области груди → возникает ощущение опустошения и физическая слабость.

### **Практическое значение для защиты**

Понимание структуры энергетического поля позволяет:

диагностировать уязвимости (слабые чакры, разрывы ауры, заблокированные меридианы);

выбирать методы защиты, нацеленные на конкретный уровень (аура — щит, чакра — балансировка, меридиан — очищение);

восстанавливать силы после атаки через работу с соответствующими центрами и каналами;

укреплять систему в целом, повышая устойчивость к вампиризму.

**Важно:** в эзотерической практике защита начинается с диагностики — нужно знать, *где* и *как* нарушена целостность поля, чтобы выбрать верный способ восстановления.

## **2. Как формируется канал энергообмена: механизмы подключения вампира**

В эзотерической традиции энергетический канал между вампиром и донором — это устойчивый энергоинформационный мост, через который происходит отток жизненной силы. Разберём, как он создаётся и работает.

### **Этапы формирования канала**

#### **Сканирование и выбор жертвы**

Вампир (осознанно или неосознанно) ищет человека с уязвимой энергетикой:

ослабленная аура (после стресса, болезни);

незакрытые эмоциональные травмы (обида, вина, страх);

низкая самооценка и слабая воля;

привычка брать на себя чужую ответственность;

зависимость от одобрения окружающих.

#### **Создание «точки входа»**

Вампир провоцирует реакцию, которая пробивает защиту:

вызывает сильные эмоции (гнев, жалость, вину, тревогу);

активирует старые травмы («Ты опять меня подводишь, как когда-то отец»);

использует вербальные триггеры («Без тебя я пропаду», «Ты единственный, кто меня понимает»).

#### **Установка канала**

Через эмоциональную реакцию создаётся устойчивый канал к уязвимой чакре:  
**Муладхара** — через страх, угрозы, давление на выживание;  
**Свадхистана** — через сексуальное возбуждение без отдачи, флирт-манипуляции;  
**Манипура** — через провокации на гнев, споры, борьбу за статус;  
**Анахата** — через жалость, игру в жертву («Никто меня не любит»);  
**Вишудха** — через обесценивание речи, запрет на самовыражение («Твои идеи — ерунда»);  
**Аджна** — через внушение сомнений в интуиции («Тебе показалось, ничего не было»);  
**Сахасрара** — через подрыв веры, духовных ориентиров.  
**Закрепление связи**

Повторяющиеся контакты укрепляют канал:  
формирование сценария «жертва–спасатель»;  
создание чувства долга («Я столько для тебя сделал»);  
эмоциональная зависимость (периодические «награды» — внимание, комплименты — чередуются с «наказаниями»);  
кармическая привязка (активация незавершённых уроков прошлых воплощений).

## **Основные механизмы подключения**

### **1. Эмоциональная провокация**

Вампир намеренно вызывает у донора сильные чувства:  
скандал и агрессия (активирует выброс адреналина и энергии);  
нытьё и жалобы (провоцирует жалость и желание «спасти»);  
чрезмерная похвала с подтекстом («Ты такой умный, помоги мне» — создаёт долг).

### **2. Психологические манипуляции**

газлайтинг (заставляет сомневаться в реальности);  
проекция («Это ты злишься, а не я»);  
игра в должника («Я ради тебя...»);  
цикл нарцисса (идеализация → обесценивание → «бомбардировка любовью»).

### **3. Энергетическое «прилипание»**

физический контакт (похлопывания, объятия без взаимности);  
навязчивое присутствие (частые звонки, сообщения, визиты);  
мысленная фиксация (вампир постоянно «держит» донора в поле внимания).

### **4. Магические методы (осознанный вампиризм)**

подклады (предметы с наведённой программой);  
заговоры и привязки («чтобы шёл ко мне»);  
создание сущностей-паразитов (лярв) на эмоции жертвы;  
работа через род (активация родовых проклятий, долгов).

### **5. Использование внешних условий**

геопатогенные зоны (места с «тяжёлой» энергией, где защита слабеет);  
массовые эгрегоры (толпа, паника — вампир подпитывается общим фоном и дополнительно атакует донора);  
фазы Луны (на убывающей — для отбора, на растущей — для закрепления привязки).

## **Признаки сформированного канала**

после общения с вампиром — резкое падение сил, головная боль, апатия;  
навязчивые мысли о нём, даже когда он не рядом;

чувство долга или вины без объективных причин;  
повторяющиеся сценарии в отношениях (каждый разговор заканчивается одинаково);  
ощущение «выжатости» после контакта;  
для видящих: тёмные нити или воронки в ауре, направленные к вампиру.

### **Как работает канал на энергетическом уровне**

Донор испытывает эмоцию → энергия выбрасывается из соответствующей чакры.

Канал «подхватывает» поток и направляет его вампиру.

Вампир поглощает энергию, восполняя собственные дефициты.

У донора возникает опустошение, а у вампира — временный прилив сил.

При регулярном обмене канал становится автономным: начинает «качать» энергию даже без явной провокации.

**Важно:** неосознанный вампир сам страдает от дисбаланса — он не умеет восполнять энергию здоровыми способами (через природу, творчество, медитацию). Осознанный практик, напротив, целенаправленно создаёт каналы для усиления своей силы.

### **Вывод**

Канал энергообмена формируется через уязвимости в ауре и чакрах, закрепляется эмоциональными реакциями и может поддерживаться как психологическими, так и магическими методами. Понимание этих механизмов — первый шаг к разрыву привязки и восстановлению целостности энергетического поля.

## **3. Типы энергетических вампиров: лунные, солнечные, стихийные, кармические, сознательные маги, сущности**

Разберём каждый тип подробно — с механизмами воздействия, типичным поведением и признаками, по которым их можно распознать.

### **Лунные вампиры**

**Основная энергия:** питаются эмоциями страха, тревоги, жалости, вины.

**Тактика:** играют роль жертвы, постоянно жалуется на жизнь, подчёркивают свою беспомощность.

**Типичные фразы:** «У меня всё плохо», «Никто мне не помогает», «Я без тебя пропаду», «Ты такой хороший, а я — неудачник».

**Механизм воздействия:** вызывают у донора чувство жалости и долга, провоцируют на «спасение», забирая энергию заботы и поддержки.

**Признаки после контакта:** опустошение, чувство тяжести, желание «всё бросить и помочь», навязчивые мысли о проблемах вампира.

**Примеры:** вечно болеющий родственник, подруга, которая «не может без вас», коллега, перекладывающий на вас свои задачи.

### **Солнечные вампиры**

**Основная энергия:** подпитываются гневом, агрессией, соревновательностью, эмоциональным накалом.

**Тактика:** провоцируют конфликты, спорят, навязывают своё мнение, стремятся доминировать.

**Типичные фразы:** «Ты ничего не понимаешь», «Я всегда прав», «Спорим, ты не сможешь», «Докажи, что ты лучше».

**Механизм воздействия:** вынуждают донора включиться в борьбу, выплеснуть эмоции, после чего вампир «подбирает» высвободившуюся энергию.

**Признаки после контакта:** раздражение, злость, учащённое сердцебиение, ощущение, что вас «вывели из себя».

**Примеры:** начальник-тиран, агрессивный спорщик, друг, который любит «подначивать».

### **Стихийные вампиры**

**Основная энергия:** подключаются к определённым энергетическим центрам (чакрам) и стихиям.

#### **Подтипы:**

**Огненные:** провоцируют вспышки страсти, ревности, азарта (часто через флирт без отдачи).

**Водные:** вызывают слёзы, ностальгию, меланхолию, «тоску по прошлому».

**Воздушные:** создают хаос, путаницу, неопределённость, заставляя донора «разгадывать» их поведение.

**Земные:** требуют практической помощи, «заземляют» жертву, отнимая силы через бытовые просьбы.

**Механизм воздействия:** используют природную чувствительность донора к определённой стихии, создавая дисбаланс.

**Признаки после контакта:** специфическое истощение (например, после общения с «водным» вампиром — слёзы и апатия; с «огненным» — возбуждение и опустошение).

### **Кармические вампиры**

**Основная энергия:** связаны с вами через незавершённые уроки прошлых воплощений или родовые сценарии.

**Тактика:** воспроизводят одни и те же болезненные ситуации, активируют старые травмы.

**Характер взаимодействия:** отношения цикличны — периоды близости сменяются конфликтами, но связь сохраняется годами.

**Механизм воздействия:** вампиризм основан на кармической привязке — донор неосознанно «отрабатывает» долг, вампир — «получает положенное».

#### **Признаки:**

повторяющиеся сценарии в отношениях (например, вы всегда «спасаете» одного и того же человека);

необъяснимое притяжение к человеку, несмотря на вред от общения;

ощущение «я уже это проходил» в ключевых моментах взаимодействия.

**Примеры:** бывший партнёр, с которым невозможно «разойтись», родственник с токсичными установками, друг детства, втягивающий в старые роли.

### **Сознательные маги**

**Основная энергия:** целенаправленно отбирают силу через ритуалы, заговоры, символы.

**Тактика:** используют эзотерические практики для создания энергоканалов.

#### **Методы:**

подклады (предметы с наведённой программой);

заговоры и привязки («чтобы шёл ко мне»);  
создание существей-паразитов (лярв) на эмоции жертвы;  
работа через род (активация родовых проклятий, долгов).

**Механизм воздействия:** магическое подключение к чакрам или ауре донора, часто с закреплением привязки через предметы или слова.

**Признаки:**

резкое ухудшение самочувствия после получения подарка или посещения дома вампира;  
навязчивые сны с участием этого человека;  
необъяснимая тяга к нему, несмотря на очевидный вред;  
для видящих: тёмные нити, печати или сущности в ауре.

**Сущности (астральные паразиты)**

**Основная энергия:** питаются негативными эмоциями человека (страхом, гневом, обидой, завистью).

**Природа:** не люди, а обитатели тонких планов (лярвы, бесы, лярвы-паразиты).

**Как подключаются:**

через эмоциональные всплески (особенно если человек часто злится или боится);  
через незакрытые привязки (ненависть к врагу, тоска по ушедшему);  
через магические эксперименты без защиты.

**Механизм воздействия:** прикрепляются к ауре или чакрам, провоцируя человека на эмоции, которые затем поглощают.

**Признаки:**

постоянные негативные мысли на одну тему;  
беспричинная тревога, кошмары;  
ощущение «кто-то сидит на плечах»;  
зависимость от деструктивных привычек (алкоголь, азартные игры) как канала подпитки сущности;  
для видящих: тёмные сгустки, щупальца, тени в ауре.

**Сравнительная таблица типов**

**Тип вампира**

**Основной источник энергии**

**Ключевой механизм**

**Типичный сценарий**

Лунные

Жалость, вина, страх

Роль жертвы

«Без тебя я умру» → донор тратит силы на поддержку

Солнечные

Гнев, соревнование

Провокация конфликта

Спор → выброс адреналина → вампир «подбирает» энергию

Стихийные

Чувствительность к стихиям

Подключение к чакрам

Флирт без отдачи (огонь), нытьё (вода) и т. д.

Кармические

Незавершённые связи

Повторение сценариев

Цикл «ссора → примирение → новая ссора» годами

Сознательные маги

Магические каналы

Ритуалы, подклады

Подарок с программой → постоянная утечка энергии

Сущности

Негативные эмоции

Прикрепление к ауре

Навязчивые мысли → страх → подпитка паразита

**Важно:** один человек может сочетать черты нескольких типов (например, лунный вампир с элементами кармической привязки). Ключевое — не навешивать ярлыки, а отслеживать, как меняется ваше состояние после общения и **какие** эмоции провоцирует собеседник.

#### **4. Признаки атаки: физические, эмоциональные, энергетические симптомы**

Разберём подробно, как проявляется воздействие энергетического вампира на разных уровнях — от телесных ощущений до изменений в энергетическом поле.

##### **Физические симптомы**

Проявляются сразу после контакта или спустя короткое время. Указывают на то, что энергия «утекает», а организм тратит ресурсы на компенсацию потерь:

**головная боль** (часто — пульсирующая в висках или тяжесть в затылке);

**упадок сил**, сонливость, желание прилечь даже после короткого общения;

**мышечная слабость**, ощущение тяжести в конечностях;

**скачки давления** (повышение или понижение);

**учащённое сердцебиение**, ощущение сдавленности в груди;

**проблемы с пищеварением**: тошнота, спазмы, потеря аппетита;

**озноб или приливы жара** без видимых причин;

**обострение хронических заболеваний** (например, боли в спине, суставах);

**нарушения сна**: бессонница ночью и сонливость днём;

**сухость во рту**, першение в горле;

**головокружение**, ощущение «ватности» тела.

##### **Эмоциональные симптомы**

Отражают реакцию психики на энергоотбор. Могут сохраняться часами или днями:

**резкое ухудшение настроения** без объективных причин;

**раздражительность**, вспыльчивость, агрессия (часто направленная на случайных людей);

**тревога**, беспричинное беспокойство, ощущение «что-то не так»;

**апатия**, отсутствие мотивации, нежелание что-либо делать;

**чувство вины** («я был недостаточно внимателен», «я мог бы помочь больше»);

**обида** на вампира или на себя за «неправильную» реакцию;

**тоска**, подавленность, ощущение бессмысленности происходящего;

**эмоциональная нестабильность**: резкие перепады от радости к грусти;

**навязчивые мысли** о вампире, прокручивание диалога в голове;

**страх** перед следующей встречей, предчувствие неприятностей.

**Важно:** если эмоции не соответствуют ситуации (например, вы плачете из-за мелочи после разговора с определённым человеком), это — маркер атаки.

### **Энергетические симптомы**

Свидетельствуют о нарушении целостности ауры и дисбалансе в чакрах. Их могут замечать люди с развитой чувствительностью или «видящие»:

**ощущение опустошения**, будто «выжали как губку»;

**тяжесть или холод** в области определённых чакр (например, в солнечном сплетении или сердце);

**визуальные сигналы** (для видящих):

тёмные пятна или провалы в ауре;

нити, шнуры, воронки, соединяющие вас с вампиром;

тусклость или мерцание ауры вместо ровного свечения;

асимметрия поля (с одной стороны аура тоньше);

### **энергетический дисбаланс:**

перегрев одной чакры (например, манипуры — из-за гнева) и охлаждение другой (анакхаты — из-за обиды);

ощущение «пробоя» в защитном поле;

### **нарушение циркуляции энергии:**

«застой» в нижних центрах (муладхара, свадхистана) — апатия;

чрезмерная активность верхних (аджна, сахасрара) — тревожные мысли, бессонница;

**снижение общей вибрации:** мир кажется серым, теряется радость от привычных занятий;

**повышенная утомляемость** даже от позитивных контактов — признак истощения энергетического резерва;

**чувствительность к внешним воздействиям:** реакция на погоду, шум, чужие эмоции становится острее.

### **Комплексные признаки (сочетание уровней)**

Когда атака носит системный характер, симптомы накладываются друг на друга:

**Синдром предвосхищения:** ещё до встречи с вампиром вы чувствуете усталость, придумываете причины для отказа.

**Цикличность состояний:** после каждого контакта — одна и та же цепочка: гнев → опустошение → головная боль → сонливость.

**Оправдание поведения вампира:** вы ловите себя на мыслях «Он не со зла», «У него трудный период» — это признак эмоциональной привязки.

**Избегание контакта:** вы начинаете менять маршруты, откладывает звонки, отвечать с задержкой — подсознание «включает» защиту.

**Потеря ресурсов:** вы замечаете, что на свои дела остаётся меньше сил, времени, внимания — энергия уходит на поддержание связи с вампиром.

### **Как отличить атаку от обычной усталости**

Используйте чек-лист для самодиагностики:

Симптомы появляются **только после общения с конкретным человеком?**

Состояние улучшается, если **избежать контакта?**

Вы замечаете **повторяющийся сценарий** (например, разговор всегда заканчивается вашей виной)?

Есть ли **визуальные или тактильные энергетические маркеры** (тяжесть в груди, нити в ауре)?

Улучшается ли самочувствие после **практик очищения** (душ, прогулка, медитация)?

**Вывод:** если 3+ пункта совпадают, высока вероятность, что вы столкнулись с энергетическим вампиризмом.

### **Что делать?**

При обнаружении признаков:

Прекратите контакт (выйдите из помещения, завершите звонок).

Проведите экстренную очистку (визуализация огня, вода, соль).

Восстановите силы (сон, природа, любимое занятие).

Проанализируйте ситуацию: какой тип вампира, какой механизм атаки, где ваша уязвимость.

Примените долгосрочные методы защиты (укрепление ауры, работа с границами).

## **5. Уязвимые точки в энергетике: ослабленные чакры, разрывы ауры, незавершённые привязки**

Разберём подробно каждый тип уязвимости — с причинами, проявлениями и способами обнаружения.

### **Ослабленные чакры**

Каждая чакра отвечает за определённые аспекты жизни и энергии. Её дисбаланс создаёт «точку входа» для вампиров.

#### **Основные уязвимости по чакрам:**

**Муладхара** (корневая, красный цвет):

причина ослабления: страх за выживание, нестабильность жилья/финансов;

проявление: хроническая усталость, тревога, проблемы с опорно-двигательным аппаратом;

уязвимость: легко поддаётесь давлению, боитесь потерять «земные» опоры.

**Свадхистана** (сакральная, оранжевый):

причина: подавленная сексуальность, комплексы, зависимость от удовольствий;

проявление: гормональные сбои, гинекологические/урологические проблемы, навязчивые желания;

уязвимость: поддаётесь на флирт без отдачи, испытываете вину за свои потребности.

### **Манипура** (солнечное сплетение, жёлтый):

причина: подавление воли, привычка угождать, страх власти;

проявление: проблемы с ЖКТ, диабет, низкая самооценка;

уязвимость: не можете отказать, позволяете на себя давить.

### **Анахата** (сердечная, зелёный):

причина: неразделённая любовь, горечь расставаний, обиды;

проявление: болезни сердца, аллергии, одиночество;

уязвимость: готовы жертвовать собой ради «любви», спасаете тех, кто не просит.

### **Вишудха** (горловая, голубой):

причина: запрет на самовыражение, страх осуждения;

проявление: частые ангины, проблемы с щитовидной железой, заикание;

уязвимость: молчите, когда нужно сказать, соглашаетесь, чтобы не конфликтовать.

### **Аджна** («третий глаз», индиго):

причина: неверие в интуицию, зависимость от чужого мнения;

проявление: мигрени, глаукома, иллюзорное восприятие реальности;

уязвимость: принимаете чужие установки за свои, игнорируете «внутренний голос».

### **Сахасрара** (коронная, фиолетовый/белый):

причина: потеря смысла жизни, разрыв связи с духовностью;

проявление: депрессия, суицидальные мысли, апатия;

уязвимость: ищите «гуру», который решит ваши проблемы.

### **Разрывы ауры**

Аура — защитный энергетический кокон. Её повреждения позволяют энергии «утекать».

#### **Причины разрывов:**

сильные эмоции (гнев, страх, горе);

психологические травмы (предательство, насилие);

стресс и хроническое переутомление;

токсичное окружение (агрессивные люди, геопатогенные зоны);

магические атаки (сглазы, порчи);

вредные привычки (алкоголь, наркотики) — истончают поле;

болезни — ослабляют общую энергетику.

#### **Признаки разрывов:**

локальная боль или дискомфорт (например, тяжесть в груди — разрыв в области анахаты);

повышенная чувствительность к погодным изменениям;

частые простудные заболевания (аура не фильтрует «энергетические вирусы»);

ощущение «сквозняка» в определённой зоне тела;  
для видящих: тёмные пятна, провалы, асимметрия свечения.

**Типичные зоны повреждений:**

**область сердца** — после разрыва отношений;

**солнечное сплетение** — после унижения или публичного оскорбления;

**лоб** — после сильного испуга или ментального давления;

**низ живота** — после аборта, сексуального насилия.

**Незавершённые привязки**

Энергетические каналы, которые не были разорваны после завершения отношений или ситуаций. Они «привязывают» вас к прошлому и отнимают силы.

**Виды привязок по эмоциям:**

**обида** — канал к человеку, который вас ранил;

**вина** — связь с тем, перед кем чувствуете долг;

**неразделённая любовь** — «нить» к объекту страсти;

**зависимость** — связь с «спасателем» или «тираном»;

**страх** — канал к источнику угрозы (даже если угрозы больше нет);

**материальная привязка** — долг, незавершённая сделка;

**родовая** — связь с предками через повторяющиеся сценарии.

**Как формируются привязки:**

через сильные эмоции (чем ярче вспышка, тем прочнее канал);

через ритуалы (заговоры, клятвы);

через физический контакт (поцелуи, объятия с эмоциональным подтекстом);

через мысленную фиксацию (постоянное прокручивание ситуации).

**Признаки наличия привязок:**

навязчивые мысли о человеке/ситуации;

повторяющиеся сны с участием «источника» привязки;

необъяснимая тяга к контакту (даже если он вреден);

повторение одних и тех же сценариев в новых отношениях;

ощущение, что «что-то держит», не даёт двигаться вперёд;

физические симптомы в зоне соответствующей чакры (например, ком в горле при привязке через вишудху).

**Визуализация для видящих:**

трубочки разного диаметра и цвета;

нити, шнуры, цепи;

воронки, втягивающие энергию;

сгустки тёмной энергии в ауре.

**Как обнаружить уязвимости**

**Самодиагностика:**

**Телесные сигналы:** отметьте зоны дискомфорта после общения с определённым человеком.

**Эмоции:** если реакция не соответствует ситуации (плачете из-за мелочи), ищите привязку.

**Поведение:** повторяющиеся ошибки в отношениях указывают на кармические или родовые привязки.

**Энергетическое сканирование:** проведите ладонью на расстоянии 10–20 см от тела — в местах разрывов ауры почувствуете холод, покалывание или «провал».

**Медитативная проверка:** в расслабленном состоянии визуализируйте свою ауру и чакры — ищите тусклые зоны, нити, разрывы.

**Профессиональная диагностика:**

биолокационные рамки;  
фотографии ауры (Кирлиан-съёмка);  
консультация энергопрактика.

**Что делать?**

**Краткосрочно:**

экстренная защита (зеркальный щит, огненная стена);  
очищение (душ, окуривание травами, соль);  
разрыв очевидных привязок (визуализация «ножниц»).

**Долгосрочно:**

работа с чакрами (медитации, балансировка цветом/звуком);  
восстановление ауры (практики «светового кокона»);  
проработка привязок (ритуалы отпускания, прощение);  
укрепление личных границ;  
профилактика (регулярное очищение, заземление).

**Важно:** уязвимости не приговор. Это точки роста. Осознав их, вы можете превратить слабые места в источники силы.

**6. Базовые законы защиты: отражение, подобие, воля, равновесие, ответственность**

Эти законы — фундаментальные принципы, на которых строятся все техники энергетической защиты. Разберём каждый подробно: с сутью, механизмами и практическими приёмами.

**Закон отражения**

**Суть:** энергия возвращается к отправителю в том же виде, в каком была направлена. Аналог физического закона «действие равно противодействию».

**Механизм:** вместо поглощения агрессии или негатива вы создаёте барьер, который отражает воздействие обратно.

**Практические приёмы:**

визуализация зеркального щита перед собой (зеркало отражает атаку);  
мысленная команда: «Всё, что направлено против меня, возвращается к источнику без вреда для меня»;  
использование отражающих предметов (зеркала, полированные металлы) в пространстве;  
вербальная техника: нейтральные фразы, которые «отзеркаливают» слова вампира («Интересно, почему ты так считаешь?»).

**Когда применять:** при прямых атаках, оскорблениях, попытках манипуляции.

**Закон подобия**

**Суть:** подобное притягивает подобное, а противоположное отталкивается.

**Механизм:** вы изменяете свою энергетическую частоту так, чтобы стать «невидимым» для вампира.

**Практические приёмы:**

**слияние с окружением:** визуализация, что вы становитесь частью фона (как хамелеон), сливаетесь с мебелью, стенами;

**имитация состояния вампира:** если вампир агрессивен, вы демонстрируете абсолютное спокойствие; если он жалуется, вы отвечаете нейтральной поддержкой без эмоциональной вовлечённости;

**изменение тональности голоса:** подстраивание тембра и ритма речи под собеседника, но без эмоционального включения;

**визуализация защитной оболочки** того же цвета, что и окружающая среда.

**Когда применять:** в ситуациях, когда нужно остаться незамеченным или снизить интерес вампира.

### **Закон воли**

**Суть:** сила намерения и осознанного выбора создаёт непробиваемую защиту.

**Механизм:** ваша воля формирует энергетический барьер, который блокирует внешние воздействия.

#### **Практические приёмы:**

твёрдое внутреннее утверждение: «Я запрещаю любое негативное воздействие на меня»; создание «ментального замка» — визуализация замка на двери или цепи с печатью, блокирующей канал связи;

дыхательные техники с намерением: на вдохе — «Я наполняюсь силой», на выдохе — «Я создаю защиту»;

вербализация границ: чёткое «Нет» без объяснений, если границы нарушены; ежедневная практика укрепления воли (например, выполнение небольших обещаний самому себе).

**Когда применять:** для долгосрочной защиты, при осознанном вампиризме, для блокировки магических воздействий.

### **Закон равновесия**

**Суть:** избыток или недостаток энергии делает вас уязвимым. Защита — в поддержании баланса.

**Механизм:** гармонизация внутренних потоков энергии предотвращает «пробои» в ауре и дисбаланс чакр.

#### **Практические приёмы:**

**заземление:** контакт с землёй (ходьба босиком, работа с растениями), визуализация корней, уходящих в землю;

**дыхательные практики:** вдох — через нос (приём энергии), выдох — через рот (сброс негатива);

**балансировка чакр:** медитация с визуализацией равномерного свечения всех семи центров;

**ритмичные действия:** ходьба, плавание, танец — восстанавливают энергетический поток;

**режим дня:** соблюдение баланса работы/отдыха, сна/бодрствования;

**питание:** употребление продуктов, поддерживающих баланс (овощи, фрукты, чистая вода).

**Когда применять:** ежедневно для профилактики, после стрессов, при ощущении дисбаланса.

### **Закон ответственности**

**Суть:** вы несёте ответственность за свою энергию и границы. Никто другой не может защитить вас, если вы не защищаете себя.

**Механизм:** осознание своей роли в создании уязвимостей позволяет осознанно выбирать стратегии защиты.

**Практические приёмы:**

**анализ сценариев:** ведение дневника контактов (кто вызывает усталость, какие слова/ситуации провоцируют реакцию);

**работа с привязанностями:** прощение обид, отпуская вина, закрытие незавершённых дел;

**установление границ:** чёткое определение, что допустимо в общении, а что — нет;

**отказ от роли жертвы:** прекращение паттернов «спасательства», «терпения ради мира»;

**самоподдержка:** развитие навыков самовосстановления (хобби, спорт, медитация);

**выбор окружения:** сокращение контактов с токсичными людьми, увеличение времени с ресурсными.

**Когда применять:** постоянно, как основу всей системы защиты. Без ответственности остальные законы работают слабо.

**Как сочетать законы на практике**

Пример комплексной защиты при атаке солнечного вампира (провоцирует на конфликт):

**Отражение:** создаёте зеркальный щит, не впитываете агрессию.

**Подобие:** внешне сохраняете спокойствие, не включаетесь в спор эмоционально.

**Воля:** твёрдо решаете не поддаваться на провокации.

**Равновесие:** дышите глубоко, чтобы стабилизировать состояние.

**Ответственность:** после контакта анализируете, почему позволили ситуации возникнуть, и корректируете границы.

**Важно:** законы работают в комплексе. Изолированное применение даёт временный эффект. Регулярная практика делает защиту естественной и автоматической.

**Вывод**

Освоение базовых законов защиты — это не магия, а осознанное управление своей энергией. Начните с одного закона (например, воли или равновесия), доведите его применение до автоматизма, затем добавляйте другие. Со временем вы заметите, что:

контакты с вампирами перестают истощать;

вы быстрее восстанавливаетесь после стрессов;

ваша аура становится более плотной и устойчивой;

вы начинаете интуитивно чувствовать угрозы и предотвращать их.

**Раздел 2. Основы стихийной защиты: как использовать силы природы**

## Стихии как источники энергии и защиты: Земля, Вода, Воздух, Огонь, Эфир

В эзотерических традициях мир состоит из пяти первоэлементов — стихий, которые пронизывают всё сущее, включая человека. Каждая стихия несёт уникальные свойства и может стать мощным инструментом защиты от энергетических вампиров. Разберём их по порядку.

### **Земля**

**Ключевые качества:** стабильность, заземление, материализация, прочность, надёжность.

### **Защитные функции:**

возвращает в тело, снимает тревожность;  
стабилизирует ауру, «заделывает» разрывы;  
блокирует попытки подключения через нижние чакры (Муладхара, Свadhистана);  
даёт ощущение опоры и безопасности.

### **Практики защиты:**

ходьба босиком по земле, песку, траве;  
контакт с камнями (агат, обсидиан, гематит, яшма) — держать в руках, носить как амулет;  
работа с растениями и деревьями (обнять дуб или сосну, постоять рядом с фикусом);  
визуализация корней, уходящих в землю, — «заземление»;  
ритуалы с солью (круги защиты, ванны с морской солью);  
создание «земного кокона»: представить, что вас окутывает плотная коричневая энергия земли.

**Когда применять:** при ощущении «разорванности», панике, после общения с лунным вампиром (жертвой).

### **Вода**

**Ключевые качества:** очищение, адаптация, текучесть, эмоциональная гибкость.

### **Защитные функции:**

смывает прилипший негатив;  
растворяет эмоциональные блоки;  
восстанавливает целостность ауры;  
смягчает удар от атак, перенаправляет поток.

### **Практики защиты:**

омовение (умыться холодной водой, принять душ);  
купание в природных водоёмах (реке, озере, море);  
ритуал с чашей воды: поставить рядом с кроватью на ночь, утром вылить подальше от дома;  
визуализация водной завесы вокруг себя — прозрачная, прохладная, очищающая;  
питьё чистой воды с намерением: «Эта вода очищает моё поле»;  
использование морских ракушек и кораллов как амулетов.

**Когда применять:** после эмоциональных потрясений, при ощущении «липкости» ауры, после контакта с солнечным вампиром.

### **Воздух**

**Ключевые качества:** лёгкость, свобода, мысль, коммуникация, освобождение.

**Защитные функции:**

рассеивает тяжёлые энергии;  
разрывает привязки (нити, шнуры);  
очищает ментальное поле от чужих установок;  
восстанавливает способность ясно мыслить.

**Практики защиты:**

глубокое дыхание (вдох — чистая энергия, выдох — негатив);  
прогулки на ветру, в горах, у моря;  
окуривание травами (шалфей, полынь, ладан) — дым как проводник стихии;  
визуализация воздушного купола вокруг себя — лёгкий, прозрачный, непроницаемый для негатива;  
использование вееров, перьев как символов стихии;  
мантры и звуковые вибрации (произнесение «Аум», звон колокольчика).

**Когда применять:** при навязчивых мыслях о вампире, ощущении «застоя» энергии, после ментальных манипуляций.

### **Огонь**

**Ключевые качества:** трансформация, активность, сила, сжигание, очищение.

**Защитные функции:**

сжигает негативные привязки и сущности;  
активирует волю и личную силу;  
разрушает каналы энергоотбора;  
разогревает и восстанавливает ослабленные чакры.

**Практики защиты:**

созерцание пламени свечи или костра (визуализировать, как огонь сжигает негатив);  
зажжение свечи с намерением защиты (поставить у изголовья кровати);  
визуализация огненной стены между собой и вампиром;  
круговые движения руками с намерением «разрезать» энергетические нити;  
ношение красных камней (гранат, рубин, красная яшма) как аккумуляторов огненной энергии;  
ритуальное сжигание бумаги с записью тревожных мыслей.

**Когда применять:** при сильных атаках, ощущении «пробоя» ауры, наличии сущностей, после магических воздействий.

### **Эфир (Дух, Квинтэссенция)**

**Ключевые качества:** единство, связь с высшим, целостность, духовность, синтез.

**Защитные функции:**

соединяет с высшими силами и ангелами-хранителями;  
создаёт многоуровневую защиту (не только барьер, но и трансформация негатива в свет);  
активирует внутреннюю мудрость и интуицию;  
позволяет выйти за пределы дуальности «вампир–жертва».

### **Практики защиты:**

молитвы и мантры («Отче наш», «Ом мани падме хум»);  
медитация на «внутренний свет» (визуализация сияющего шара в груди или над головой);  
обращение к ангелам-хранителям или духовным наставникам с просьбой о защите;  
практика «соединения с источником»: представить поток чистой энергии из космоса в макушку (Сахасрара);

использование символов единства (крест, ом, всевидящее око) как амулетов;  
осознанное проживание момента «здесь и сейчас» — выход из эмоциональных реакций.

**Когда применять:** для глубокой трансформации, при кармических связях, для долгосрочной защиты, при работе с сознательными магами.

### **Как комбинировать стихии**

Для максимальной эффективности можно создавать **стихийные комплексы:**

#### **«Очищение и восстановление»:**

**Вода** (душ) → **Огонь** (свеча) → **Земля** (контакт с камнем) → **Воздух** (глубокое дыхание).

#### **«Экстренная защита»:**

**Огонь** (визуализация огненной стены) → **Воздух** (резкий выдох) → **Земля** («заземление»).

#### **«Долгосрочная защита»:**

создать амулет с элементами всех стихий (камень — Земля, пепел — Огонь, капля воды, перо — Воздух, символ Эфира).

**Важно:** выбирайте стихию интуитивно — какая резонирует с вашим состоянием. Не насилюйте себя: если не хочется огня, используйте воду или воздух.

### **Вывод**

Стихийная защита — это естественный, древний и мощный инструмент. Она не требует магических посвящений: достаточно осознанности и желания работать с силами природы. Начните с одной стихии, которая вам ближе, освоите 1–2 практики, затем расширяйте арсенал. Со временем вы почувствуете, как ваше энергетическое поле становится плотнее, а атаки вампиров — менее ощутимы.

### **Комбинированная практика на очищение и восстановление: недельный план**

**Цель:** комплексное очищение энергетического поля от негативных воздействий, восстановление баланса стихий в ауре, укрепление естественной защиты.

#### **Кому подойдёт:**

людям, ощущающим хроническую усталость после общения с определёнными людьми; тем, кто чувствует «энергетический голод» или опустошение;

после стрессовых ситуаций и конфликтов;  
для профилактики при работе в токсичном коллективе;  
при ощущении «липкости» ауры, навязчивых мыслей о ком-то.

**Когда проводить:** ежедневно, лучше вечером (19:00–21:00), когда организм готов к восстановлению.

**Что приготовить (общий набор на неделю):**

свеча (белая или по цвету стихии дня);  
чаша с водой;  
горсть земли/соли/камней;  
аромапалочка или сушёные травы (шалфей, лаванда, полынь);  
коврик для практик;  
блокнот и ручка для рефлексии.

**День 1. Земля — заземление и стабилизация**

**Время:** 19:30

**Лунный день:** 1–2 (начало цикла)

**Как проводить:**

Сядьте на пол или встаньте босыми ногами на коврик.

Положите ладони на колени, закройте глаза.

Представьте, как из ваших стоп прорастают толстые корни, уходят глубоко в землю, достигают её центра.

Визуализируйте, как через корни в вас вливается плотная коричневая энергия земли, наполняет тело, «заделывает» разрывы ауры.

Посидите так 10–15 минут, дышите ровно.

Поблагодарите Землю за поддержку.

Примите душ, представляя, что вода смывает остатки негатива.

**Заговор:**

«Матушка-Земля, силой своей поделись,

В меня вливайся, ауру цельной сделай.

Что чужое — смой, что своё — укрепи,

На опору надёжную меня поставь».

**Результат:** ощущение стабильности, снижение тревожности, ясность мыслей.

**День 2. Вода — очищение и растворение**

**Время:** 20:00

**Лунный день:** 3–4

**Как проводить:**

Наполните чашу чистой водой.

Опустите в неё пальцы правой руки.

Представьте, что вода впитывает весь негатив, растворяет эмоциональные блоки.

Умойтесь этой водой, произнесите заговор.

Вылейте воду подальше от дома.

Примите тёплый душ, визуализируя, как поток воды смывает остатки «липких» энергий.

**Заговор:**

«Вода-водица, чистая сестрица,

Смой с меня всё чужое, тёмное, злое.

Раствори привязанности, мысли навязчивые,

Оставь лишь лёгкость, свет и покой».

**Результат:** эмоциональная лёгкость, снятие напряжения, ощущение «обновлённости».

### **День 3. Воздух — освобождение и очищение**

**Время:** 19:45

**Лунный день:** 5–6

**Как проводить:**

Зажгите ароматическую палочку (шалфей или лаванду).

Встаньте или сядьте прямо, закройте глаза.

Глубоко вдохните аромат дыма, представьте, как он проникает в ауру.

На выдохе визуализируйте, как дым уносит с собой все привязки, нити, негативные программы.

Сделайте 10 глубоких вдохов-выдохов, с каждым разом ощущая, как аура становится чище.

Откройте окно, «отпустите» остатки негатива с потоком воздуха.

**Заговор:**

«Ветер свободный, друг невидимый,

Дунь на меня, ауру проветри.

Унеси всё, что душу гнетёт,

Оставив лишь лёгкость и чистый полёт».

**Результат:** ясность ума, освобождение от навязчивых мыслей, ощущение «вздоха облегчения».

### **День 4. Огонь — трансформация и сжигание**

**Время:** 20:15

**Лунный день:** 7–8

**Как проводить:**

Зажгите свечу.

Сядьте напротив неё, сосредоточьте взгляд на пламени.

Визуализируйте, как огонь сжигает все негативные привязки, каналы энергоотбора, сущности.

Представьте, что пламя очищает каждую чакру, восстанавливая её ровное свечение.

Побудьте так 15 минут, наблюдая за пламенем.

Когда свеча догорит, поблагодарите стихию огня.

**Заговор:**

«Огонь-батюшка, жаркий да светлый,

Сожги всё чужое, что ко мне прицепилось.

Очисти ауру, чакры зажги,

Силой обновлённой меня надели».

**Результат:** прилив энергии, ощущение внутренней силы, «сгорание» негативных программ.

**День 5. Эфир — соединение с источником**

**Время:** 19:30

**Лунный день:** 9–10

**Как проводить:**

Сядьте в удобную позу, закройте глаза.

Представьте над макушкой сияющий шар чистого белого света.

На вдохе визуализируйте, как этот свет струится в вас, наполняет каждую клетку.

Ощутите единство с этим источником, почувствуйте его поддержку.

Побудьте в этом состоянии 15–20 минут.

На выдохе поблагодарите высшие силы за защиту.

**Заговор:**

«Источник вечный, свет неземной,

Дай мне защиту, покой и покой.

Соедини с силой, что выше стихий,

Пусть будет аура крепка и чиста».

**Результат:** глубинное ощущение защищённости, связь с высшими силами, духовная опора.

**День 6. Синтез стихий — восстановление целостности**

**Время:** 20:00

**Лунный день:** 11–12

**Как проводить:**

Положите перед собой символы всех стихий: свечу (Огонь), чашу с водой (Вода), горсть земли (Земля), аромапалочку (Воздух).

Закройте глаза, сделайте 3 глубоких вдоха-выдоха.

Поочерёдно визуализируйте каждую стихию, вливающуюся в вас:

Земля — корни, опора;

Вода — поток очищения;

Воздух — лёгкость и освобождение;

Огонь — трансформация;

Эфир — связь с источником.

Представьте, как эти энергии сливаются в единый поток, заполняют ауру, делают её плотной и сияющей.

Посидите 10 минут в ощущении целостности.

**Заговор:**

«Земля, Вода, Воздух, Огонь, Эфир —

Силы природы, в меня войдите теперь.

Ауру укрепите, защиту поставьте,

От всего тёмного меня оградите».

**Результат:** гармонизация всех уровней энергетики, ощущение целостности, мощная естественная защита.

### **День 7. Закрепление и профилактика**

**Время:** 19:15

**Лунный день:** 13–14 (полнолуние — максимальная сила)

#### **Как проводить:**

Примите удобную позу, закройте глаза.

Визуализируйте вокруг себя сияющий кокон из энергий всех стихий:

основание — плотная энергия Земли;

середина — поток Воды;

верх — вихрь Воздуха;

вся оболочка пронизана Огнём;

внутри — свет Эфира.

Закрепите намерение: «Моя аура цела, защищена, свободна от чужих влияний».

Побудьте 15 минут в этом состоянии.

Запишите в блокнот ощущения и выводы за неделю.

#### **Заговор:**

«Семь дней прошло, защита крепка,

Аура цела, светла, высока.

Ни вампир, ни негатив не пройдут,

Мои границы огненные стерегут».

**Результат:** долговременная защита, повышение вибраций, уверенность в своей энергетической безопасности.

#### **Общие рекомендации:**

если какой-то день пропущен, не страшно — продолжите с текущего;

практики можно делать и днём, но вечером эффект глубже;

прислушивайтесь к интуиции: если какая-то стихия «зовёт» сильнее — уделите ей больше времени;

после каждой практики записывайте ощущения в блокнот — это поможет отследить прогресс;

в течение недели пейте больше чистой воды и избегайте тяжёлой пищи.

### **Раздел 3. Быстрые техники экстренной защиты**

## Мгновенное создание зеркального щита

Техника зеркального щита — одна из самых эффективных для отражения негативных воздействий в моменте. Она не поглощает негатив, а возвращает его источнику, сохраняя ваши ресурсы.

### **Когда применять:**

при внезапной агрессии, оскорблении, попытке манипуляции;  
в конфликтной ситуации, когда чувствуете «энергетический напор»;  
при общении с явным энергетическим вампиром;  
если ощущаете дискомфорт, «липкость» или тяжесть после слов/взгляда человека.

**Принцип работы:** щит не пропускает негатив, а отражает его обратно, как зеркало — свет. При этом важно намерение: защита, а не нападение.

### **Пошаговая инструкция: как создать зеркальный щит за 10–30 секунд**

**Якорь (1–3 секунды).** Используйте простое физическое действие для запуска процесса:

резко выдохните через рот;  
коснитесь большим пальцем точки между бровей;  
сложите руки в замок;  
сделайте короткий шаг назад (если возможно).

**Визуализация (3–5 секунд).** Представьте перед собой (или вокруг себя) гладкую, блестящую поверхность. Варианты:

полированное серебро;  
идеально гладкое зеркало;  
кристаллическая пластина;  
зеркальная сфера вокруг вас;  
стена из зеркальных кирпичей.

**Детализация (5–10 секунд).**

## **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.