



QWARRZ Y

«ГОЛОС ПОТОКА»

Руководство по энергетической
безопасности для спикеров, мастеров
лидеров нового времени

Quartz Y

**«Голос Потока: Руководство по
энергетической безопасности
для спикеров, мастеров и
лидеров нового времени»**

«Автор»

2026

Y Q.

«Голос Потока: Руководство по энергетической безопасности для спикеров, мастеров и лидеров нового времени» / Q. Y — «Автор», 2026

Эта книга — практическое руководство по ментальной и энергетической гигиене для всех, кто говорит, пишет или создает контент в состоянии глубокого вдохновения и потока. Когда через вас идут масштабные идеи, инсайты и знания, ваше тело и психика испытывают колоссальную нагрузку, сравнимую с высоким напряжением в электросети. Автор простыми словами объясняет, как устроена «пропускная способность» человека и почему трансляция смыслов на большую аудиторию часто оборачивается упадком сил, головными болями или внутренним хаосом. Это книга о том, как управлять своей энергией, защищать сознание от чужого влияния и оставаться чистым, надежным проводником для больших идей. Вы узнаете: Как экологично включать и выключать состояние «потока»; Как защитить себя от ментального шума и «выгорания» после работы с людьми; Книга создана для современных авторов, психологов, коучей, блогеров и экспертов — для каждого, кто чувствует в себе потенциал вести людей за собой, сохраняя внутреннюю чистоту и здоровье.

© Y Q., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Quartz Y

«Голос Потока: Руководство по энергетической безопасности для спикеров, мастеров и лидеров нового времени»

Глава

Поток — это состояние абсолютного слияния с энергией Вселенной, когда человек отпускает контроль ума и становится чистым проводником Божественной воли. В этом состоянии решения принимаются интуитивно, ресурсы приходят сами, а действия не требуют сверхусилий.

Поток с точки зрения разных систем

Ченнелинг: Состояние транса или расширенного сознания. Человек отключает эго, чтобы принимать чистую информацию и энергию от Высших Наставников.

Осознанность: Полное присутствие в моменте «здесь и сейчас». Мысли о прошлом и будущем исчезают, уступая место чистому наблюдению.

Эзотерика: Проводимость световой энергии через чакральную систему. Энергия свободно течет от Земли к Космосу и обратно без ментальных зажимов.

Карма: Период, когда старые долги закрыты, а новые не создаются. Человек действует из чистой мотивации души, обнуляя кармический вес.

Вселенские законы: Полное согласие с *Законом Течения* (энергия должна двигаться) и *Законом Резонанса* (внутренний покой притягивает внешнее изобилие).

Каким душам и задачам дается состояние Потока

Поток — это не случайная удача, а результат зрелости души. Его получают:

Старые (зрелые) души: Прошедшие сотни воплощений, уставшие от борьбы эго и стремящиеся к духовному служению.

Души с задачей «Проводника»: Ченнелеры, целители, учителя, творцы и новаторы. Поток нужен им как рабочий инструмент для передачи знаний человечеству.

Души на этапе трансформации: Когда человеку нужно выполнить масштабную миссию (например, создать эко-проект, спасти людей, изменить мышление тысяч подписчиков).

Кармическая задача — Смирение: Души, которые в прошлых жизнях были тиранами или контролерами. Поток учит их доверять Богу и отпускать хватку.

Кармическая задача — Баланс: Переход от парадигмы «выживания и тяжелого труда» к парадигме «сотворчества со Вселенной».

Родовые блоки и задачи души в Потоке

Душа, рожденная проводить Поток, часто приходит в «тяжелый» род с деструктивными программами, чтобы исцелить его.

Типичные родовые блоки (что мешает Потоку):

Программа выживания: Страх голода, нищеты и войн. Заставляет человека тяжело вкалывать и блокирует доверие миру.

Запрет на проявление: Страх быть раскулаченным, сожженным на костре или репрессированным за свои таланты и инаковость.

Контроль и гиперответственность: Родовой сценарий, где «если я не сделаю, всё рухнет». Это полностью перекрывает спонтанность Потока.

Отказ от духовности: Атеистические или жестко материалистические программы предков, презирующие интуицию.

Кармические задачи такой души в роду:

Стать «Чистильщиком»: Своим высоким уровнем вибраций трансформировать родовую боль и обиды в любовь.

Легализовать силу: Открыто заявить о своих способностях, прервав страх родовой системы перед осуждением.

Развернуть род к духу: Показать предкам (через уважение и духовные практики), что материальный мир — лишь следствие духовного.

Выйти из треугольника Карпмана: Перестать быть жертвой или спасателем для родственников, удерживая личные границы и внутренний свет.

1) Программа выживания

2) Запрет на проявление

3) Контроль и гиперответственность

4) Отказ от духовности

Эти четыре блока — классические «тромбы» в энергетической системе человека. Они передаются через генетическую память и эпигенетику, формируя жесткие нейронные связи. Ниже приведен подробный разбор каждого блока, механизмы их проявления и пошаговые практики для трансформации.

1. Программа выживания (Страх голода, нищеты, дефицита)

Из чего берется (Корни)

Блок формируется реальным историческим опытом предков: периодами раскулачивания, голодомора, войн, блокады или нищеты 90-х годов. На уровне выживания род усвоил: *«Расслабиться — значит умереть. Ресурсов мало, за них нужно бороться».*

Как проявляется в жизни

Труоголизм: Работа на износ, невозможность уйти в отпуск без чувства вины.

Синдром отложенной жизни: Покупка вещей «на выход», хранение хлама и продуктов «на черный день».

Страх тратить на себя: Легко тратятся деньги на базовые нужды или других, но покупка для души вызывает тревогу.

Сжатие в теле: Постоянное мышечное напряжение в области плеч, шеи и челюсти (готовность к удару).

Как трансформировать осознанно

Осознайте, что вы физически находитесь в безопасности. Ваша задача — разделить опыт предков и свою текущую реальность. Каждый раз, ловя страх остаться без денег, мысленно говорите роду: *«Я помню ваш голод и уважаю ваш дефицит. Но сейчас другое время, и я выбираю жить в изобилии».*

Практика осознанности: «Дневник Фиксации Изобилия»

Суть: Перепрошивка фокуса ума с дефицита на избыток.

Как делать: Каждый вечер записывайте 5 пунктов, где Вселенная проявила к вам изобилие сегодня. Это не обязательно миллионы. Запишите: «Угостили кофе», «Скидка в магазине», «Вкусный обед», «Солнечный день», «Бесплатный вебинар».

Зачем: Мозг привыкает видеть, что мир безопасен и ресурсов вокруг — в избытке.

2. Запрет на проявление (Страх «высунуться» и показать таланты)

Из чего берется (Корни)

Генетический страх смерти за инаковость. В роду могли быть целители, которых сожгли (или преследовали), зажиточные крестьяне, которых сослали в Сибирь, или интеллигенция,

репрессированная за свои взгляды. Коллективная память рода шепчет: *«Будь серым, не выделяйся, иначе уничтожат»*.

Как проявляется в жизни

Синдром самозванца: Вечное обучение, покупка сотен курсов, но откладывание старта практики.

Страх публичности: Паника перед ведением соцсетей, страх хейта, критики или осуждения.

Ком ком в горле: Физическое сжатие в горловой чакре (Вишудхе), когда нужно заявить о своей цене или высказать мнение.

Саботаж успеха: Слив выгодных контрактов прямо перед подписанием.

Как трансформировать осознанно

Признайте, что времена изменились. Сегодня за уникальность и эзотерические знания не казнят, а платят деньги. Трансформация идет через микро-действия: проявляться мелкими шагами, выдерживая легкий дискомфорт, пока мозг не поймет, что после публикации поста или видео смерть не наступает.

Практика осознанности: «Голос Силы»

Суть: Разблокировка горлового центра и возвращение права на звук.

Как делать: В уединении (или в машине) закройте глаза, сделайте глубокий вдох и на выдохе начните издавать низкий, утробный звук «А-А-А» или «О-М-М». Позвольте звуку вибрировать в горле и груди. Затем вслух произнесите манифест: *«Мне можно быть видимым. Мои знания безопасны для меня и полезны для мира»*.

Зачем: Снимает физический зажим с горла, накопленный поколениями молчания.

3. Контроль и гиперответственность (Ментальная хватка)

Из чего берется (Корни)

Возникает там, где предки внезапно теряли опору: ранняя смерть родителей, когда ребенку приходилось растить братьев; уход мужчин на фронт, когда женщины тащили всё на себе. Логика блока: *«Мир хаотичен и опасен. Если я ослаблю контроль хотя бы на секунду — все рухнет и погибнет»*.

Как проявляется в жизни

Неумение делегировать: «Хочешь сделать хорошо — сделай сам».

Постоянный просчет рисков: Прокручивание в голове худших сценариев будущего (тревожность).

Жесткое планирование: Любое отклонение от плана вызывает вспышку агрессии или паники.

Блокировка интуиции: Ум работает как мощный компьютер, не давая пробиться спонтанным импульсам Потока.

Как трансформировать осознанно

Осознать иллюзорность контроля. Контролировать всё физически невозможно. Трансформация заключается в переходе от эго-контроля к **сотворчеству**. Нужно учиться доверять Вселенной часть своих задач, признавая, что у Высшего Я есть более короткие и красивые пути решения ваших проблем.

Практика осознанности: «Управляемая Сдача (Surrender)»

Суть: Передача контроля Высшим Силам.

Как делать: Когда вы чувствуете пик тревоги из-за неконтролируемой ситуации, сядьте, положите правую руку на сердце, а левую — на живот. Сделайте выдох и мысленно (или вслух) скажите: *«Я признаю свое бессилие перед этой ситуацией. Я отпускаю контроль и передаю ее разрешение Высшему Поток. Пусть все разрешится наилучшим образом для всех»*. Физически расслабьте тело на выдохе.

Зачем: Разрывает ментальную петлю контроля, освобождая место для синхронистичности (удачных совпадений).

4. Отказ от духовности (Жесткий материализм)

Из чего берется (Корни)

Берется из советского атеистического прошлого, где вера высмеивалась или преследовалась, либо из глубоких разочарований предков, когда они «молили Бога, но близкие все равно погибли». Род закрыл верхние чакры из соображений безопасности или обиды на Творца, выбрав стратегию: *«Верю только в то, что могу потрогать руками»*.

Как проявляется в жизни

Цинизм и скепсис: Обесценивание интуиции, знаков Вселенной, снов и эзотерики (даже при внутреннем интересе к этому).

Опора только на логику: Игнорирование сигналов тела и предчувствий, что приводит к ошибочным решениям.

Ощущение одиночества: Глубокое космическое чувство экзистенциального одиночества («Я один против всего мира, за мной никого нет»).

Духовный кризис: Ощущение бессмысленности жизни при полном материальном благополучии.

Как трансформировать осознанно

Через соединение науки и духовности (например, через квантовую физику или нейробиологию). Позвольте себе допустить мысль, что тонкий мир — это просто неизученная часть физического мира. Начните признавать свою интуицию как высший интеллект, а не как «глупость».

Практика осознанности: «Сканирование Знаков и Синхронов»

Суть: Наведение моста между материальным умом и Поток.

Как делать: Утром, перед выходом из дома, задайте Поток простой мысленный вопрос или попросите знак: *«Поток, покажи мне сегодня, что ты со мной. Пусть это будет [например, изображение фиолетового цвета или бабочка]»*. В течение дня не ищите знак судорожно (это контроль), просто будьте внимательны. Когда заметите — мысленно поблагодарите.

Зачем: Ум получает неопровержимые материальные доказательства того, что тонкий мир существует и отвечает вам. Это плавит лед жесткого скептицизма.

Стать «Чистильщиком» рода:

Когда душа берет на себя роль трансформатора рода, она сталкивается не просто с бытовыми трудностями, а с мощнейшим сопротивлением многовековой системы. На этом пути ключевую опасность представляют ментальные ловушки (заблуждения), в которые часто попадают эзотерически развитые люди.

Ниже приведен подробный разбор каждой задачи, скрытых иллюзий и способов их осознанного устранения.

1. Стать «Чистильщиком» рода

Суть задачи: Своим высоким уровнем вибраций, безусловным принятием и осознанностью переработать накопленный поколениями «тяжелый» эмоциональный багаж (обиды, проклятия, боль потерь, невыплаканные слезы) и превратить его в чистую энергию любви и ресурса.

Главные заблуждения на этом пути

Иллюзия «Я должна страдать за них»: Человек начинает бессознательно повторять тяжелые судьбы предков (болеть теми же болезнями, проживать несчастную любовь), думая, что так он «разделяет» или «искупает» их боль.

Иллюзия «Я их спаситель»: Попытка духовно «догнать и причинить добро» живым родственникам, навязывая им медитации, чистки и эзотерику без их запроса.

Как убрать эти заблуждения осознанно

Осознайте **Закон Иерархии**: предки — большие, вы — маленькая. Они сильнее вас, и они *справились* со своей судьбой, раз жизнь дошла до вас. Вы не можете их спасти, они уже прожили свою жизнь.

Трансформация мышления: Замените позицию «Я спасаю род от боли» на позицию «Я живу счастливую, свободную жизнь *в честь* своего рода». Лучшая чистка рода — это ваш собственный высокий уровень вибраций, ваше личное счастье и изобилие. Когда ветка дерева расцветает, соки идут по всему дереву.

2. Легализовать силу

Суть задачи: Открыто признать, принять и проявить свои способности (целительство, сильную интуицию, ченнелинг, видение, творческий гений), преодолев родового страха уничтожения или изгнания за инаковость.

Главные заблуждения на этом пути

Иллюзия «Сила — это проклятие»: Страх, что если я открою свои способности, то сойду со ума, потеряю близких, останусь в одиночестве или буду наказана (привет из времен инквизиции и репрессий).

Иллюзия «Нужно кричать об этом на каждом углу»: Эгоистичное или бунтарское проявление силы наперекор всем, провоцирующее конфликты с консервативными близкими.

Как убрать эти заблуждения осознанно

Разделите историческое прошлое и текущий момент. В XXI веке за уникальность, духовность и эзотерические знания не казнят. Наоборот, сейчас на это есть колоссальный общественный запрос.

Трансформация мышления: Ваша сила принадлежит не лично вашему эго, это инструмент Вселенной, данный через ваш род. Род веками копил эту психическую энергию, но блокировал из-за страха. Вы — тот безопасный клапан, через который эта сила наконец-то может экологично выйти в мир. Легализация начинается с внутреннего разрешения: *«Мне можно знать то, что я знаю, и чувствовать то, что я чувствую. Это безопасно для меня и ценно для мира»*.

3. Развернуть род к духу

Суть задачи: Показать родовой системе (и живым, и ушедшим предкам), что материальная реальность — это лишь следствие тонких энергетических процессов. Перевести фокус рода с примитивного выживания на эволюцию сознания.

Главные заблуждения на этом пути

Иллюзия «Материальное — это грязно»: Уход в жесткий аскетизм, отрицание денег, быта, секса и комфорта. Человек улетает в «высокие вибрации», становясь финансово несостоятельным. Это вызывает лишь насмешки и раздражение со стороны материалистичных родственников.

Иллюзия поучения: Попытки доказать родителям-атеистам, что они живут неправильно, цитируя им законы кармы.

Как убрать эти заблуждения осознанно

Истинный разворот к духу происходит не через лекции, а через **личный материальный результат**, созданный на духовных принципах. Когда ваши родственники увидят, что вы, занимаясь духовными практиками, при этом здоровы, спокойны, богаты, любимы и счастливы — их материалистичный ум сам начнет уважать ваш путь.

Трансформация мышления: Материя и Дух — это единое целое. Деньги — это эквивалент божественной энергии в плотном мире. Проявляя уважение к предкам-материалистам (ведь именно на их материальном базисе, на их заводах, стройках и выживании выросли вы), вы соединяете их земную опору со своим духовным небом.

4. Выйти из треугольника Карпмана в роду

Суть задачи: Прекратить играть роли Жертвы (жаловаться на тяжелую долю и несправедливость рода), Спасателя (тащить на себе проблемы взрослых дееспособных родственников, давать им деньги в ущерб себе) или Преследователя (обвинять родителей в своих психологических травмах).

Главные заблуждения на этом пути

Иллюзия «Если я не помогу, они пропадут»: Бессознательная гордыня. Человек считает себя сильнее Бога, думая, что без его вмешательства (или денег) его мама, папа или брат не справятся со своей жизнью.

Иллюзия «Хорошей девочки/мальчика»: Покупка любви и одобрения родственников через предательство собственных интересов, времени и ресурсов.

Как убрать эти заблуждения осознанно

Осознайте, что когда вы «спасаете» взрослого родственника (например, постоянно гасите долги брата или выслушиваете часовое нытье мамы), вы **крадете у них их кармический урок**. Вы не даете им вырасти и столкнуться с последствиями их собственного выбора.

Трансформация мышления: Выход из треугольника — это жесткая, но любящая автономия. Выставить личные границы — не значит разлюбить. Это значит сказать: *«Мама/брат, я очень люблю тебя и верю в твою силу. Ты взрослый человек и справишься с этим. А я выбираю заниматься своей жизнью»*. Удерживая свой внутренний свет и не вовлекаясь в эмоциональный шантаж, вы создаете для них эталон здорового поведения.

Поток с точки зрения эзотерики и ченнелинга — это непрерывное движение чистой космической или божественной энергии, несущей в себе информацию, созидательную силу и свет. Когда человек находится в этом состоянии, он становится «проводником» (каналом), через который Вселенная выражает себя в материальном мире.

Ниже подробно разобрано, как этот механизм работает у публичных людей, почему он может разрушать и как с ним справляются осознанные личности.

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.