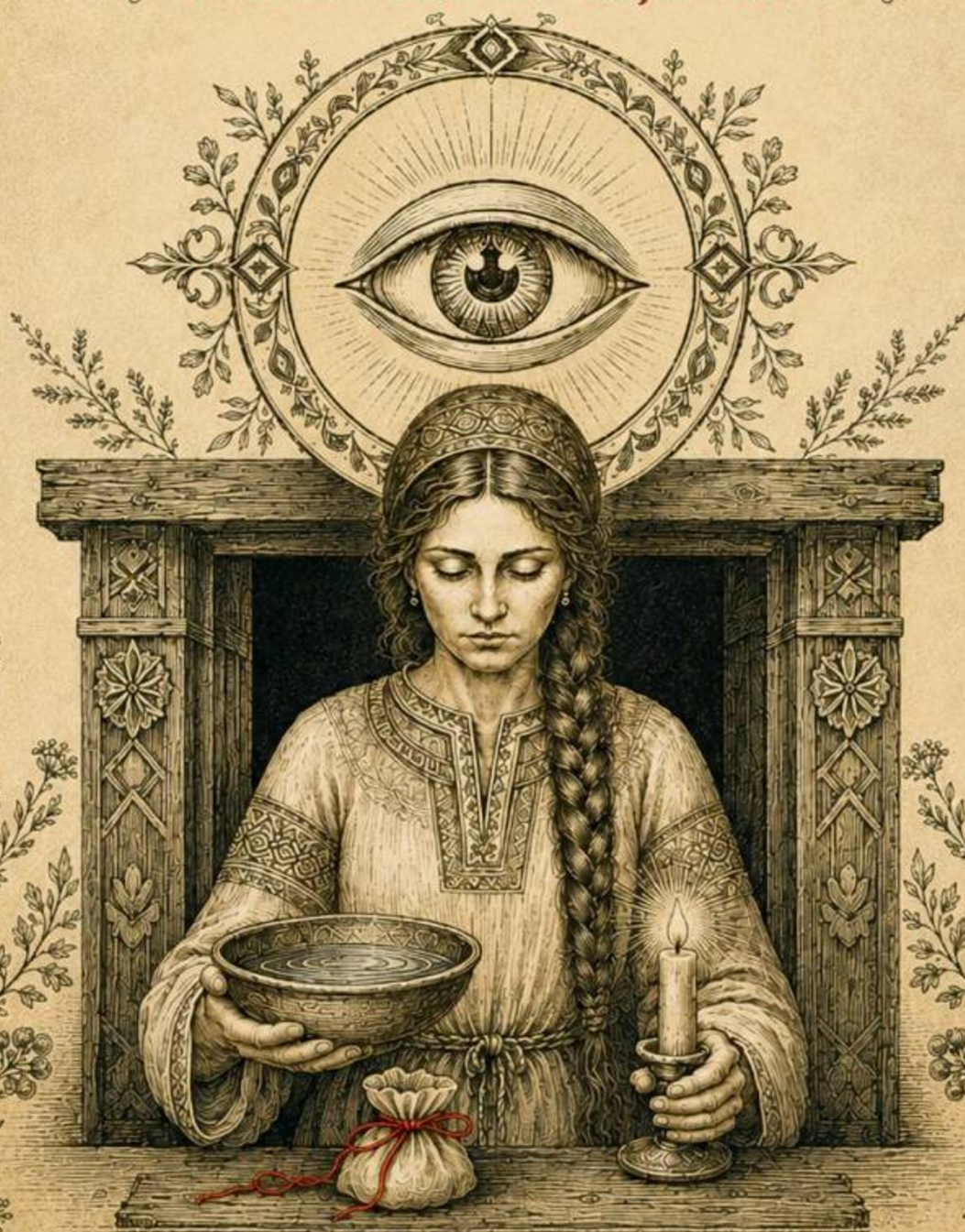




# ЗАЩИТА ОТ НЕГАТИВНЫХ ВЛИЯНИЙ

**СГЛАЗ • ПОРЧА • КРАДНИК**

*Распознай и защитись*



**ЕЛЕНА ВЕМ**

Елена Вем

**ЗАЩИТА ОТ НЕГАТИВНЫХ  
ВЛИЯНИЙ. Сглаз, порча,  
крадник: как распознать,  
очиститься и защититься**

«Автор»

2026

**Вем Е.**

**ЗАЩИТА ОТ НЕГАТИВНЫХ ВЛИЯНИЙ. Сглаз, порча, крадник:**  
как распознать, очиститься и защититься / Е. Вем — «Автор»,  
2026

Как распознать сглаз, порчу или крадник и понять, откуда пришло негативное воздействие? Эта книга собрала народные способы диагностики, очищения и защиты, которые веками применялись в деревенской традиции. Вы узнаете, чем сглаз отличается от порчи, что называли призором, уроком, оговором и прикосом, по каким признакам определяли крадник и как поступали с подкладом. Научитесь защищать дом, порог, семью, детей, деньги и работу, очищать себя и вещи с помощью воды, соли, свечи и огня. В книге представлены обереги, наузы, кувадки, молитвы, заговоры и шепотки от сглаза и порчи. Отдельные главы помогут отличить возможное воздействие от усталости, болезни, тревоги и жизненных ошибок, чтобы не искать врага в каждой неприятности. Спокойная защита начинается со знания. Распознай чужое влияние, закрой входы и верни себе чувство безопасности.

© Вем Е., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|                                                                                 |    |
|---------------------------------------------------------------------------------|----|
| Введение                                                                        | 5  |
| ЧАСТЬ I. С ЧЕМ МЫ ИМЕЕМ ДЕЛО                                                    | 7  |
| Глава 1. Что такое сглаз                                                        | 8  |
| Глава 2. Что называют порчей                                                    | 10 |
| Глава 3. Не всякую беду называли порчей: призор, урок, пристрет, оговор, прикос | 14 |
| Глава 4. Через что приходит беда                                                | 18 |
| Глава 5. Крадник: старый страх новым словом                                     | 22 |
| Глава 6. Залом: когда крали не деньги, а спорыню                                | 25 |
| Глава 7. Энерговампиризм: когда после человека нет сил                          | 29 |
| ЧАСТЬ II. ДИАГНОСТИКА: КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ЧТО-ТО НЕ ТАК                            | 32 |
| Глава 8. Признаки сглаза                                                        | 33 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                               | 34 |

# ЗАЩИТА ОТ НЕГАТИВНЫХ ВЛИЯНИЙ. Сглаз, порча, крадник: как распознать, очиститься и защититься

## Введение

Эта книга о том, как различать сглаз и болезнь, порчу и череду обычных жизненных неудач, крадник и собственную беспечность, чужое воздействие и последствия собственных решений.

Пока человек не понимает, с чем столкнулся, он не может защититься. Если любую неприятность объявлять порчей, жизнь быстро превращается в бесконечную охоту на ведьм. Если смеяться над любыми народными представлениями о защите, можно пропустить то, что наши предки замечали веками. Крайности редко помогают.

Не стоит ни слепо верить, ни полностью отрицать.

В народной традиции беда редко считалась чем-то абстрактным. Она всегда приходила через конкретный контакт: взгляд, слово, прикосновение, подарок, порог дома, найденную вещь, еду, воду, сон или собственную неосторожность.

Наши предки задавали простой вопрос:

*«Через какую дверь вошла беда?»*

Потому что защита не бывает одинаковой для всех случаев.

От слова нужна одна защита. Для вещи — другая. Закрывать порог — третья.

Нельзя закрыть дверь, не понимая, где она находится.

Эта книга и о границах — об умении вовремя закрыть порог: не рассказывать лишнего, не брать сомнительные подарки, не впускать в дом чужой хаос, не отдавать свою жизнь под власть чужого мнения.

Иногда защита выглядит как обряд, как молитва, как узел на память, а иногда — как простое и спокойное слово «нет».

И прежде всего эта книга о жизни без страха.

Если после её прочтения вы начнёте видеть порчу в каждом сломанном чайнике, подклад под каждым ковриком и врага в каждом соседе, значит, книга не выполнила свою задачу.

Её цель совсем другая.

Чтобы вы перестали бояться каждого взгляда и понимали, когда действительно стоит насторожиться, а когда достаточно отдохнуть, выспаться или обратиться к врачу.

Чтобы могли отличить сглаз от усталости, порчу — от болезни, крадник — от собственной беспечности, а реальную угрозу — от тревоги, которая живёт только в вашей голове.

Я не собираюсь убеждать вас верить или не верить в магию, потому что это личное дело каждого.

Моя задача показать, что в народной традиции называли сглазом, порчей, уроком, призором, заломом и крадником. Рассмотреть способы диагностики, защиты и очищения, которые сохранились до наших дней.

А выводы вы сделаете сами.

Я не обещаю, что после этой книги вас никогда не коснётся чужая зависть, злое слово или тяжёлый взгляд.

Но я надеюсь, что вы перестанете бояться их так сильно.

И это уже будет хорошим началом любой защиты.

## ЧАСТЬ I. С ЧЕМ МЫ ИМЕЕМ ДЕЛО



## Глава 1. Что такое сглаз

Сглаз — самый повседневный вид вреда. Он не требует чёрных свечей, кладбищенской земли и сложных ритуалов. В народных представлениях для сглаза иногда было достаточно пристального взгляда, похвалы или сильного внимания.

В деревнях часто говорили не «сглазила», а «переглядела».

Одна женщина рассказывала, как привела маленькую дочь в гости к соседке. Та долго любовалась ребёнком, брала на руки, хвалила, удивлялась, какая девочка красивая и спокойная.

Когда вернулись домой, ребёнок начал капризничать. К вечеру поднялась температура. Ночью девочка почти не спала.

Мать решила, что ребёнка переглядели. Она умыла дочь водой, вытерла подолом рубахи и трижды сплюнула через левое плечо.

Можно по-разному относиться к таким рассказам. Но именно из подобных историй складывалось народное представление о сглазе. Люди замечали связь между сильным вниманием и внезапным ухудшением состояния. Так рождалась традиция защиты от чужого взгляда.

Важно понять сразу: сглаз часто мыслился как вред неумышленный.

Человек не хотел вам зла. Он посмотрел и порадовался за вас, позавидовал белой завистью. А потом сказал: «Какая красивая!» — и пошёл дальше. В народной традиции считалось, что даже без злого умысла такой взгляд мог стать причиной сглаза.

Потому что сглаз неприятен тем, что его источником может оказаться обычный человек. Ваша соседка. Ваша подруга. Ваша мама. Тётя с праздника. Коллега, который искренне рад вашему повышению. Случайный прохожий, который засмотрелся на вашего ребёнка. Они, может, зла и не хотели, но после взгляда всё пошло наперекосяк.

В русской деревне сглаз был повседневностью. Им объясняли детский плач после гостей, внезапную слабость беременной, скисшее молоко, неладное со скотом, ссору на свадьбе.

Слишком яркое счастье, привлекающее слишком много внимания.

А внимание — это уже риск.

*Чем современный сглаз отличается от деревенского*

В былые времена сглаз приходил с лавочки у дома. От соседа, что зашёл «на огонёк». Через родственника, который приехал погостить.

Многие люди сегодня проводят такую параллель и считают, что роль деревенской улицы во многом заняли социальные сети.

Вы выложили фото новой машины — получили сотню лайков и десяток комментариев: «Как круто!». Вы написали о повышении — получили целую ленту поздравлений. Вы показали свою новую квартиру, своё счастливое лицо, своего красивого ребёнка и открыли дверь для сотен взглядов одновременно.

И дело не в том, что эти сто - двести человек желают вам зла. Большинство из них искренне рады за вас. Но народная традиция знала: чужой взгляд, даже добрый — это всё равно чужое внимание. И когда вы выкладываете своё счастье на всеобщее обозрение, вы перестаёте его охранять.

По народным представлениям одним из признаков считалась такая последовательность событий: вы показали что-то важное, поделились счастьем, и после этого вам стало плохо. Если недомогание появилось раньше, причиной могла быть болезнь, усталость или просто неудачный день. Если оно возникло после конкретного события или встречи — это повод присмотреться

И ещё один важный критерий: сглаз часто нестойк.

Человек может чувствовать себя нормально, потом пришёл гость, похвалил ребёнка, и тот начал капризничать. Гость ушёл — через час ребёнок успокоился. Это похоже на сглаз.

Порча (о ней в следующей главе) держится дольше и бьёт по нескольким сферам сразу.

*Что делать, если подозреваете сглаз:*

✧ Умыться холодной водой. Лучше проточной. Представьте, что вода смывает чужой взгляд. Можно добавить шепоток (Примеры шепотков в Главе 25).

✧ Не продолжать контакт.

Если вы чувствуете, что плохо стало после разговора с конкретным человеком, не продолжайте общение. Завершите разговор. Выйдите из комнаты. Сходите на улицу. Возьмите паузу.

✧ Не накручивать себя.

Самое страшное в сглазе — не сам сглаз, а страх перед ним. Если вы будете сидеть и думать: «Меня сглазили, меня сглазили», — вы накрутите себя до настоящей болезни. Успокойтесь. Умойтесь. Скажите шепоток. Тихо, чтобы никто не слышал:

«Тьфу тебе, глазливый. Тьфу, тьфу».

Если через час-два вам стало легче, в народной традиции это нередко воспринимали как признак того, что сглаз прошёл.

Если улучшения нет, переходите к следующим главам, где описаны народные способы проверки и очищения.

### **Что забрать из главы**

✧ В народных представлениях сглаз мог исходить даже от человека, который не желал зла.

✧ Умойтесь водой. Не накручивайте себя. Возьмите паузу.

✧ Помните: счастье любит тишину.

## Глава 2. Что называют порчей

Сглаз может быть случайным. Порча — никогда.

В народных представлениях порча — это намеренное вредоносное воздействие, направленное на человека. Вредящий что-то сказал, что-то сделал, что-то подложил. Передал через вещь, еду, воду, землю, узел или порог. Порча начинается там, где в вашей беде появляется чужая воля.

Именно поэтому порчу боялись сильнее сглаза.

| <div><h1>Чем порча отличается от сглаза</h1><p>Вот главные отличия. Запомните их, потому что дальше мы будем на них опираться.</p></div>                                                                                                                         |                                              |                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|
| Признак                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Сглаз                                        | Порча                                        |
|  Умысел                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Чаще неумышленный                            | Всегда намеренный                            |
|  Источник                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Любой человек (даже добрый)                  | Тот, кто желает зла                          |
|  Как входит                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Взгляд, похвала, внимание                    | Вещь, еда, вода, подклад, слово с намерением |
|  Стойкость                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Часто проходит сам                           | Держится долго, бьёт по нескольким сферам    |
|  Что страдает                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Обычно одна сфера (настроение, самочувствие) | Здоровье, деньги, семья, работа — всё сразу  |
| <div><h3>Важно:</h3><p>Порча не всегда чувствуется сразу. В народной традиции считали, что порча может «спать» до срока. Или действовать постепенно. Или активироваться в уязвимый момент — на ссоре, на болезни, на неудаче. Поэтому человек может не связывать свои беды с тем конфликтом, который был полгода назад. А связь — есть.</p></div> |                                              |                                              |

Рис. 1. Чем порча отличается от сглаза

### **Какие сферы чаще всего связывали с порчей**

Народная традиция чётко выделяла несколько сфер, по которым порча бьёт чаще всего.

✧ **Здоровье.**

Внезапная болезнь, которую не может диагностировать врач. Затяжная хворь без видимой причины. Резкое ухудшение после того, как кто-то сказал или сделал что-то странное.

✧ **Семья.**

Ссоры на пустом месте. Муж и жена вдруг стали чужими. Дети перестали слушаться. Родители и дети не могут найти общий язык. В доме — постоянное напряжение.

✧ **Деньги.**

Доходы падают без видимой причины. Деньги утекают как сквозь пальцы. Кредиты растут, а заработок — нет. Бизнес, который работал, вдруг встал.

✧ **Хозяйство.**

Для деревни это было особенно важно, но и сегодня остаётся актуальным: домашние животные болеют, растения сохнут, техника ломается одна за другой. Всё, что должно работать, — не работает.

✧ **Отношения.**

Конфликты с конкретным человеком повторяются как заезженная пластинка. Вы пытаетесь помириться — всё сначала.

Вы пытаетесь уйти — вас возвращают.

Человек ведёт себя так, будто на нём порча на разрыв. Или на вас.

### *Почему одной неприятности недостаточно*

Вот главное правило диагностики порчи: одна беда — не порча.

Сломался уют — не порча. Поссорились с мужем — не порча. Уволили с работы — не порча. Один симптом — не диагноз.

Порчу подозревают, когда неприятности бьют по нескольким сферам сразу и начались резко после конкретного события.

*Пример.*

У вас было всё нормально. Потом вы поссорились с соседкой.

Она сказала: «Ты ещё пожалеешь». Через неделю у вас разболелась голова — врач говорит: «Здоровы».

Ещё через неделю муж пришёл злой и устроил скандал.

Ещё через неделю вас оштрафовали на дороге, а на работе сказали, что зарплату задержат. Всё посыпалось разом.

В народной традиции подобное сочетание событий могло вызвать подозрение на порчу.

### *Какие ситуации в народе считались тревожными*

Вот список того, на что обращали внимание наши предки. Он актуален и сегодня.

Конфликт с угрозой.

Человек сказал: «Ты у меня пожалеешь», «Я тебя урою», «Ты ещё поплачешь», «Чтоб у тебя ничего не вышло».

Неважно, в шутку или всерьёз. Слово — это канал.

Странная находка.

У порога, в двери, под ковриком, на рабочем столе.

Игла, земля, соль, нитки, монеты, волосы, узлы, тряпки. Это не мусор. Это повод насторожиться.

Резкая цепочка бед.

За месяц — три-четыре разных неприятности в разных сферах. Здоровье, деньги, семья, работа — всё посыпалось.

И нет бытового объяснения.

Необъяснимая болезнь.

Врачи разводят руками. Анализы в норме. А человеку плохо.

Он слабеет, худеет, теряет силы, не может спать, не может есть. И нет диагноза.

Странное поведение человека.

Кто-то пристально смотрит, кто-то настойчиво угощает, кто-то дарит подарки без повода, кто-то просит ваши вещи или фотографии.

Это не всегда порча. Но это повод быть осторожнее.

*Что делать, если подозреваете порчу*

Не паниковать. Не бежать к первой попавшейся «бабке». Многие из них не мастера, а бизнесмены, зарабатывающие на страхе.

Вот что делать прямо сейчас.

✧Зафиксировать.

Запишите на листе бумаги: когда началось, что случилось, кто был рядом, что происходило за три дня до начала. Чем подробнее — тем лучше.

✧Проверить входы (Глава 4).

✧Провести диагностику. Если вы придерживаетесь народной традиции, можно воспользоваться описанными далее способами проверки. (Глава 11).

✧Закрыть входы.

Если вас тревожит происходящее, защита не помешает. Посыпьте солью порог. Протрите дверную ручку солёной водой. Прочитайте «Отче наш» или Псалом 90.

✧Не искать виноватого.

Это самое важное. Не перебирайте соседей, родственников и коллег с мыслью: «Кто это сделал?»

Во-первых, вы можете ошибиться и разрушить отношения с невиновным человеком.

Во-вторых, такой поиск — это топливо для паники. Вы будете думать о враге, а не о защите.

*Из народных преданий*

В одном селе с хозяином начали происходить странные вещи. По ночам беспокоилась скотина, пропадало молоко, а во дворе всё чаще видели большую чёрную кошку. Она появлялась словно из ниоткуда и так же бесследно исчезала.

Однажды хозяин решил подкараулить незваного гостя, и когда кошка вновь пробралась во двор, мужчина ударил её топором и, как рассказывали очевидцы, ранил ей переднюю лапу.

Кошка скрылась в темноте.

На следующее утро жители села отправились к женщине, которую давно подозревали в колдовстве. Она лежала дома с перевязанной рукой. По словам рассказчиков, после этого случая у местных жителей уже не осталось сомнений в том, кто навещался по ночам к соседям.

Подобные истории встречаются в народных преданиях России, Белоруссии и Украины. Для наших предков они служили подтверждением того, что ведьма способна принимать облик животного и тайно вредить людям. Сегодня такие рассказы представляют интерес прежде всего как часть народного фольклора и традиционных представлений о колдовстве.

**Что забрать из главы**

✧ В народной традиции порчу отличали от сглаза по намеренности: сглаз считался случайным, порча — умышленной.

✧ Тревожные сигналы: конфликт с угрозой, странная находка, резкая цепочка неприятностей, необъяснимая болезнь.

### **Глава 3. Не всякую беду называли порчей: призор, урок, пристрет, оговор, прикос**

В народной традиции вред не сваливали в одну корзину. Его различали. Тщательно, почти дотошно. Потому что от того, как вошла беда, зависело, чем её снимать и как ставить защиту.

Сглаз — это одно. Порча — другое. А есть ещё с десятков названий для разных каналов входа. Сегодня они кажутся архаичными, почти мёртвыми. Но за каждым стоит живая логика: беда не безлика, и, если вы поняли её путь — вы уже наполовину защитились.



# **Призор** — вред через взгляд.

Не обязательно злой. Не обязательно намеренный. Достаточно пристального, долгого, слишком плотного внимания.

Человек просто смотрел. Разглядывал. Не мог отвести глаз. И его взгляд оставил след.

Призор — самая частая форма сглаза. И самая опасная для детей и беременных, потому что они — как открытые сосуды.

**# Урок** — вред через слово сказанное вслух (обурочить).

Похвала без защиты. «Ах, какой красивый!» — и ребёнок заболел.

«Ну, ты и счастливчик!» — и удача отвернулась.

Урок не обязательно несёт злой умысел. Слово само по себе имеет вес. Особенно если оно сказано в уязвимый момент человеком, которому вы доверяете.

Поэтому в деревне на похвалу отвечали: «Тьфу, тьфу, чтоб не сглазить».

**# Пристрет** — вред через встречу. Столкновение.

«Попалось навстречу» — и «сбойнуло».

Вы вышли из дома — и сразу столкнулись с кем-то, или с чем-то:

Чёрная кошка перебежала дорогу.

Женщина с пустыми вёдрами.

Поп в рясе.

Это не суеверие ради суеверия.

Это логика: встреча может быть неслучайной. Она может нести заряд. Особенно если вы находитесь в переходном состоянии — идёте на свадьбу, ждёте родов, начинаете новое дело.

Пристрет — *это вред от того, что вы оказались не в том месте, не в то время и не с тем человеком.*

**# Оговор** — вред через пересуды. Злую речь. Осуждение за спиной. Сплетню.

Когда о вас говорят плохо — и вы не знаете об этом. Но беда приходит. Потому что слово, сказанное без вашего присутствия, не теряет силы. Оно находит адресата.

Оговор особенно опасен, потому что у него нет защиты в виде возможности ответить.

Вы даже не знаете, откуда дует ветер. А он уже шатает ваш дом.

**# Прикос** — вред через прикосновение. Чужие руки на вашем теле, на вашей одежде, на ваших вещах.

Погладили ребёнка по голове — и он заболел. Подержали вашу куртку — и вы чувствуете тяжесть. Передали что-то из рук в руки — и вместе с предметом передалось что-то чужое.

Прикос — это канал. Телесный, плотный. Он работает быстрее взгляда и слова, потому что граница нарушена напрямую.

**# Ураз** — резкий вред. Удар.

Ураз узнаётся по внезапности. Человек шёл спокойно, и вдруг резкая боль пронзила ногу так, что невозможно сделать следующий шаг. Палец прострелило, сустав свело, рука неожиданно заболела после самого обычного движения. Ещё мгновение назад всё было хорошо, а затем словно ударило.

Иногда ураз проявляется иначе. Вы вышли из дома бодрым, а вскоре вас сваливает жар или резкая слабость. Поговорили с человеком — и после его ухода чувствуете себя так, будто вас переехало. Причины для подобного состояния вы не находите, а ухудшение приходит резко, без предупреждения.

Обычная усталость нарастает постепенно. Ураз обрушивается разом — «как обухом по голове».

✧ Озев — вред через зевок, дыхание или крик.

Один из самых редких и тонких каналов.

Человек зевнул, глядя на вас. Или крикнул в вашу сторону. Или сильно выдохнул.

Считалось, что через дыхание можно передать болезнь, слабость, сглаз. Особенно если зевот «с прицепом».

В современном мире озе почти забыт. Но принцип остался: чужое дыхание — тоже граница.

Поэтом в народе отворачивались, когда кто-то чихал или зевал в вашу сторону.

*Зачем современному человеку знать все эти слова?*

В народной культуре считалось, что способ защиты зависел от того, каким путём пришла беда. Поэтом сначала старались понять, что стало причиной: взгляд, слово, прикосновение, подозрительная вещь или недавняя встреча. Уже после этого выбирали подходящий обряд.

Например, если причиной считали призор (вред через взгляд), могли умыться проточной водой или произнести короткий шепоток.

Если подозревали урок или оговор (вред через слово), старались не повторять злые слова и читали защитную молитву или заговор.

Если беда, по мнению человека, пришла через прикосновение, очищали вещь, мыли руки или умывались.

После тревожной встречи некоторые возвращались домой, ненадолго откладывали дорогу или выбирали другой путь.

Если подозрение падало на подклад или вред через дом и порог, проводили очистку жилища и защищали вход.

Один путь — один способ защиты. Поэтом не пытались лечить любую беду одним и тем же средством.

### ***Как пользоваться этим знанием в повседневной жизни***

Вам нужно ответить себе на один вопрос.

Когда вы чувствуете, что что-то не так, — спросите себя:

*«Через что это пришло?»*

- ✧ Через взгляд? Кто смотрел? Когда? Как долго? Был ли этот взгляд тяжёлым?
- ✧ Через слово? Кто сказал? Что именно? Где — в глаза или за спиной?
- ✧ Через встречу? Кто попался навстречу? В какой момент? Что случилось сразу после?
- ✧ Через прикосновение? Кто трогал ваши вещи? Кто брал вас за руку? Кто гладил ребёнка?

✧ Через вещь? Что подарили? Что нашли? Что принесли в дом?

✧ Через порог? Кто заходил? Что осталось у двери?

Ответ на этот вопрос даст вам половину ответа на вопрос: «Что делать?»

Потому что защита не бывает «вообще». Она всегда ставится там, где находится вход. А вход определяется каналом.

Именно в этом различие между призором, уроком, прикосом и остальными видами вреда.

### **Что забрать из главы**

✧ В народной традиции вред различали по каналу входа: взгляд, слово, встреча, прикосновение, вещь, порог.

✧ Главный вопрос при диагностике — не «что это?», а «откуда это пришло?»

✧ Пока не нашла канал — не поймёшь, чем защититься.

## Глава 4. Через что приходит беда

В народной магии существовало простое правило: у любой беды есть свой вход. Если известно, через что она приходит, значит, именно там и нужно ставить защиту.

Если беда входит через границу — значит, и защиту нужно ставить на границе, закрыть конкретную дверь, в которую уже постучались или могут постучаться.

Вот эти **входы**. Пройдите по ним мысленно, здесь описаны **тринадцать вариантов**. Где ваша дверь приоткрыта?

### # Взгляд

Самый очевидный вход. И самый недооценённый. Народная традиция знала: взгляд может быть тяжёлым, даже если человек не желает зла.

Взгляд работает через похвалу. «Какая красивая!» — и красота начала увядать.

Через зависть. «Повезло же тебе» — и удача отвернулась.

Через пристальное внимание. Соседка разглядывает ваш живот — и вам становится не по себе.

Ребёнок плачет после гостей.

Защита от взгляда — умывание, шепоток, булавка на одежде. Но об этом позже. Сейчас важно запомнить: взгляд — это вход.

### # Слово

Проклятие, оговор, злое пожелание, сплетня. Даже случайное — «чёрт бы тебя побрал» — может оставить след.

Слово отличается от взгляда тем, что оно более плотное. У него есть смысл — это программа. Если взгляд просто давит, слово уже диктует: «Чтоб у тебя ничего не вышло», «чтоб ты сдох», «чтоб ты осталась одна».

И даже если человек сказал это в сердцах, не подумав, — слово сказано. Обратно его не поймать.

Защита от слова — молчание, не повторять чужих проклятий, не оправдываться, не вступать в диалог.

### # Вещь

Подарок, одежда, украшение, предмет с рук. Особенно если даритель неприятен. Особенно если подарок без повода. Особенно если вещь старая, чужая, с историей.

В народе верили: вещь хранит след хозяина. Его руки. Его мысли. Его жизнь. Если человек желал вам зла — он мог передать его через подарок.

А если не желал, но был болен — всё равно передал свою тяжесть.

Защита от вещи — очищение солью, водой, проветриванием. Или, в крайнем случае, — вынести из дома без сожаления.

### # Порог

Самая важная граница. Порог отделяет своё от чужого. Дом от улицы. Жизнь от смерти. Поэтому подклады кладут именно у порога.

Невесту переносили через порог на руках.

Гостя сначала приглашали войти, а только потом начинали разговор.

Порог — это граница, если она открыта — входит кто угодно.

Защита порога — соль на пороге, булавка в косяке, обход дома со свечой, регулярное мытьё входной зоны с солёной водой.

### # Еда и вода

Угощение. Передача через стол.

*«Скушай, это вкусно». «Выпей чаю, ты устала».*

В народе боялись принимать еду и питье от чужих — особенно на свадьбах, похоронах и больших праздниках. Потому что через еду можно было передать не только доброе пожелание.

Отсюда десятки запретов:

Не доедай за другим человеком — вместе с остатками можно доесть его беду.

Не допивай из чужой чашки — можно выпить его тоску, болезнь или недолю.

Не зря перед едой крестили хлеб, молоко, квас и всю трапезу целиком. Пока пища не благословлена — она открыта.

Особое место занимали хлеб и соль. Ими встречали гостей, молодых после свадьбы, родных после долгой дороги. Хлеб-соль означали мир. Пока между людьми лежат хлеб и соль, злему слову труднее войти в дом.

Поэтому еда считалась не просто пищей. Это была граница. А любую границу в народной традиции старались охранять.

### **# Прикосновение**

Чужие руки на вашем теле, на вашей одежде, на ваших волосах. Дружеское похлопывание по плечу. Рукопожатие. Объятие. Гость гладит вашего ребёнка по голове.

Прикосновение — это прямой контакт. Граница нарушена без посредников. Поэтому защита от прикосновения — мытьё рук после контакта, очищение одежды, отказ от тактильного общения с тяжёлыми людьми.

### **# Дом**

Не порог — весь дом. Углы, дверь, окно, изголовье, место сна.

В доме есть слабые места.

Углы, где застаивается тяжёлое.

Окна, в которые можно заглянуть.

Место у изголовья, где спящий наиболее уязвим.

Кровать — вообще отдельная тема, потому что сон — это состояние, когда границы почти не работают.

Защита дома — регулярный обход со свечой, проветривание, мытьё полов с солью, отсутствие хлама в углах, чистое спальное место, отсутствие зеркал напротив кровати.

### **# Сон**

Сон — это время, когда вы не контролируете границы.

Вы лежите, закрыв глаза, не видя, кто на вас смотрит, не слыша, что говорят.

Поэтому сон — самое уязвимое состояние.

В народе защищали изголовье — вешали над кроватью ладанку, крест, травы, не спали напротив зеркала — чтобы сон не уходил в отражение.

Защита сна — чистое постельное бельё, проветренная комната, молитва перед сном, отсутствие чужих вещей под подушкой и под кроватью.

### **# След**

Менее известный, но очень древний.

Считалось, что через след — отпечаток ноги на земле, на полу, на снегу — можно нанести вред.

Поэтому в народе заматали следы за больным.

Поэтому не давали чужим людям ходить по дому босиком.

Поэтому после тяжёлых гостей мыли полы.

Сегодня след — это не только отпечаток ноги. Это цифровой след. Пароли. Доступы. Фотографии в соцсетях. Ваша активность, которую видят другие.

Защита цифрового следа — смена паролей, закрытые профили, осторожность в том, что вы публикуете.

### **# Поле**

Для деревни это был реальный вход — поле, урожай, спорынья.

Для города — поле вашей деятельности. Работа. Бизнес. Проект. То, что вы растите. То, что кормит.

Вред на поле — это залом. Сегодня — это не только скрученные колосья, но и запутанные документы, сломанные процессы, люди, которые мешают вам работать, конкуренты, которые перехватывают клиентов.

Защита поля — порядок в документах, чистый рабочий стол, отсутствие хаоса в делах, регулярная ревизия того, кто имеет доступ к вашим проектам.

### **# Имя**

В народных представлениях имя было не просто словом, а частью самого человека. Знать настоящее имя значило получить возможность обратиться к человеку напрямую, даже если его нет рядом.

Именно поэтому в старину существовало множество имён: крестильное, домашнее, уменьшительное, прозвище. Иногда настоящее имя ребёнка старались лишней раз не произносить при посторонних, особенно если малыш часто болел или считался слабым.

Считалось, что через имя можно не только позвать человека, но и направить к нему пожелание, благословение или, наоборот, недоброе слово.

### **# Изображение**

Когда появились фотографии, они быстро заняли место старых предметов-связок. Если раньше для обряда старались добыть личную вещь, волос или обрезок одежды, то позже для этих целей начали использовать фотографию.

Причина проста: на снимке запечатлён конкретный человек. Поэтому в народной и магической традиции фотографию стали воспринимать как своеобразный отпечаток личности.

Именно отсюда выросли многочисленные поверья о том, что нельзя бездумно отдавать свои фотографии незнакомым людям или оставлять их там, где ими могут воспользоваться с недобрыми намерениями.

### **# Цифровой след**

В современном мире многие личные вещи переместились в цифровое пространство. Фотографии, видеозаписи, голосовые сообщения, страницы в социальных сетях — всё это можно назвать цифровым следом человека.

С точки зрения традиционной логики здесь нет ничего принципиально нового. Если раньше использовали письмо, портрет или личную вещь, то сегодня используют фотографию из профиля, запись голоса или другую информацию, связанную с человеком.

Поэтому современные разговоры о воздействии через интернет чаще всего являются продолжением старых представлений о связи между человеком и тем, что ему принадлежит или его изображает.



Рис. 2. Основные входы, через которые приходит беда

### Что забрать из главы

- ✧ Защита не бывает «вообще». Нельзя просто купить амулет «на всё» и успокоиться. Защита всегда ставится там, где есть вход.
- ✧ Начните с ревизии входов. Проверьте все свои двери.

## Глава 5. Крадник: старый страх новым словом

Слова «крадник» вы не найдёте в словаре Даля. Его нет в этнографических сводках XIX века. В академических словарях славянских древностей вы тоже не встретите статью «крадник». Потому что это слово современное. Рождённое в интернете, в чатах, на форумах, в книгах последних десятилетий.

Но это не значит, что крадник «не существует».

Это значит только одно: у страха, который стоит за этим словом, не было одного-единственного древнего имени.

Страх этот старый. Очень старый.

Просто раньше его называли иначе.

Доля, недоля, злыдни, залом, отъём спорыньи, потеря удачи, кража хозяйственного лада. А сегодня называли «крадником», и слово прижилось. Потому что оно короткое, броское, удобное.

Мы оставим это слово. Но давайте сразу договоримся: крадник — это не древний канон. Это новый ярлык для старого переживания: будто кто-то крадёт вашу долю, ваши деньги, вашу удачу, вашу красоту, ваших клиентов, ваше вдохновение. И вы чувствуете это кожей. Вы работаете, а успех уходит к другому. Вы стараетесь, а кто-то пожинает плоды. Вы отдаёте, а вам не возвращают.

### **Что такое доля и почему её страшно потерять**

В народном понимании доля — это не просто «часть». Это судьба. Участь. Мера. Та сила, которая делает вашу жизнь вашей. Когда доля при вас — всё спорится.

Работа спорится, деньги идут, дом держится, здоровье не подводит, удача не отворачивается.

Когда доля уходит — всё рассыпается, потому что сама возможность стараться куда-то исчезла.

Доля — это не абстракция. В народных представлениях она почти осязаема.

Её можно «привязать» узлом (наузом).

Её можно «призвать» заговором.

Её можно «потерять» после родов, после свадьбы, после переезда.

И её могут «украсть».

Вот это кража доли и есть то, что сегодня называют крадником.

Рядом с долей стоят её тёмные сёстры.

Недоля — когда доли нет. Жизнь идёт, но как будто не ваша.

Злыдни — мелкие бесы, паразиты, которые присасываются к дому и высасывают достаток.

В русских сказках злыдни — это существа, которые живут за печкой и едят хозяйское счастье по крохам. Вы не видите врага, но результат чувствуете: «не идёт», «не ладится», «всё валится из рук».

Современный человек, который жалуется на «крадник», часто описывает именно злыдней. Только называет по-новому.

### ***Крадник денег, удачи, красоты, клиентов***

Вот как выглядит крадник в современном языке. Проверьте себя.

# *Крадник денег.*

Деньги приходят и тут же уходят. Не на что-то конкретное, а просто «сквозь пальцы». Зарплата есть, а накоплений нет. Долги не уменьшаются. Вы зарабатываете больше, а живёте так же, как пять лет назад. Или хуже.

*# Крадник удачи.*

Вам постоянно не везёт. Не фатально, но систематически.

Вы опаздываете на пять минут, и поезд уходит.

Вы отправляете резюме, и его не замечают.

Вы начинаете проект, и всё идёт не так.

Рядом есть человек, которому, наоборот, всё идёт в руки. Иногда это именно тот человек, с которым вы делитесь планами.

*# Крадник красоты.*

Вы ухаживаете за собой, но кожа тускнеет, волосы секутся, глаза не блестят.

После встречи с конкретной подругой вы чувствуете себя серой мышью. А она — расцветает. Вы делитесь секретами красоты, а хорошеет она.

*# Крадник клиентов.*

Вы — специалист. У вас есть навыки, опыт, портфолио. Но клиенты уходят к другому.

Вы привлекаете — он забирает.

Вы договариваетесь — он перебивает.

Вы не понимаете, как это происходит, потому что не даёте никому своих контактов и не обсуждаете коммерческие тайны. Но результат — его кошелек толстеет, а ваш худеет.

*# Крадник вдохновения.*

Вы пишете музыку, тексты, код, рисуете. У вас есть идеи — но, когда вы садитесь за работу, ничего не получается.

А коллега, который сидит в соседнем кабинете, вчера сдал гениальный проект. И вы узнаете в нём свои идеи. Те самые, которыми делились с ним за обедом.

**Что делать, если подозреваете крадник**

Крадник, в отличие от сглаза и порчи, лечится не только магией. А иногда — не столько магией.

Вот алгоритм.

✧ Сначала наладьте быт.

✧ Потом сделайте диагностику.

Признаки: удача уходит к другому, деньги не задерживаются, после помощи другим вам становится хуже, идеи перехватывают. Если признаки совпадают — есть повод подозревать не только беспечность, но и внешнее воздействие.

✧ Затем защиту.

Науз (Глава 18) — узел, который держит долю.

Возврат своего (Глава 33) — не магическая месть, а возврат контроля.

Пересмотр круга общения — если человек крадёт вашу долю, он не должен оставаться в вашей жизни.

**Что забрать из главы**

✧ «Крадник» — современное эзотерическое слово, в фольклоре он живёт в образах недоли, злыдней, залома.

✧ Если быт в порядке, а симптомы остаются — проводите диагностику и ставьте защиту: наузы, возврат контроля, пересмотр круга общения. Не ищите ведьму в каждой успешной коллеге.

## Глава 6. Залом: когда крали не деньги, а спорынью

Это глава для тех, кто хочет большего. И для тех, кто хочет понять крадник не как абстрактную «кражу энергии», а как нечто осязаемое, с чем жили наши предки и с чем — в другом обличье — живём и мы.

Залом — это способ вредоносной магии чтобы отнять урожай. У человека возникал страх потерять достаток ещё до того, как прикоснулся к нему рукой.

В народных представлениях поле не было бездушной землёй. Его читали как живую книгу. По тому, как растут колосья, как ложится трава, где появился странный узел, где сломана ветка, — можно было понять, всё ли в порядке. Или кто-то уже пришёл и испортил вашу спорынью.

Спорынья — это слово, которое сегодня почти забыто. А зря. Спорынья — это сила роста, достатка, урожая. Это когда хлеб родится густой, скот даёт приплод, деньги не переводятся, дело спорится.

Отсюда и слово «спориться». Ладиться. Получаться. Когда есть спорынья — всё идёт. Когда спорыньи нет — всё разваливается. Залом — это вред, направленный именно на спорынью.

Колдун или просто недобрый человек выходил в поле, находил несколько колосьев и связывал их в узел. Или ломал их особым образом. Или пригибал к земле. Считалось, что через этот узел, через этот слом уходит сила урожая. Хозяин поля может стараться, поливать, ухаживать, но хлеб не родится. Потому что его уже украли. Ещё до жатвы.

### *Почему залом страшнее порчи на человека*

Порча на человека — это страшно, но порча на поле — это голод. Не только для тебя, но и для всей семьи, для всей общины. Поэтому залом боялись очень сильно. И относились к нему как к преступлению.

Вот что делали с заломом, если находили.

Не трогали руками — говорили, что можно «принять» его на себя. Звали знахаря. Он срезал залом серпом, обходил поле с молитвой или заговором, иногда сжигал узел под дырявым горшком, чтобы вред ушёл в землю и не вернулся. Иногда уносили к воде, чтобы течение унесло.

*Из записей этнографа конца XIX века:*

«В одном селе Смоленской губернии крестьянка нашла на своём поле спутанный узел из трёх колосьев. Она не посмела коснуться его руками — позвала мужа. Тот, увидев, побледнел и сказал: «Это от неё, от Марфы». Жена заплакала. Дети стояли в стороне, не понимая, что происходит. Муж сходил за старухой, которая знала заговоры. Та пришла, обошла поле, срезала узел серпом, прочитала что-то тихо и унесла узел к воде. До жатвы в той семье не было ни смеха, ни разговоров о будущем урожае. Хлеб на том поле родился плохой — вполовину меньше обычного. Соседи говорили, что так и бывает, если вовремя не заметить залом».

Для деревни залом был не абстрактной «энергетической атакой». Это был конкретный ущерб, который можно было увидеть, потрогать, показать соседям. Узел в поле — не выдумка. Сломанные колосья — не фантазия.

### *Как залом выглядит сегодня*

В народе говорили: «Заломили колос — урожай пропал». Сегодня мы говорим: «Запутали процесс — прибыль ушла». Суть одна: кто-то физически или бюрократически «сломал» ваш стержень.

Сегодня у большинства из нас нет колосьев, которые могут заломать. Но страх остался. Только он сменил декорации.

✧ Это узел не в поле, а в ваших документах. Когда всё запутано, невозможно распутать, и от этого страдает ваше дело.

✧ Это сломанный процесс. Вы запустили проект — и он встал, потому что кто-то «сломал колос» — перебил договорённость, убрал нужного человека, создал бюрократический узел.

✧ Это странная конструкция у вашего порога. Нити, палки, узелки, перья, рассыпанная крупа. Вы не знаете, что это значит, но чувствуете: это неспроста.

✧ Это зависть, которая не просто смотрит, а активно вредит вашему росту. Коллега, который перехватывает ваших клиентов. Конкурент, который распускает слухи. Начальник, который не даёт вам расти. Они не выходят в поле и не ломают колосья. Но эффект тот же. Ваша спорынья уходит.

### ***Что делать, если вы подозреваете залом***

✧ Не трогать голыми руками. Если вы нашли подозрительный узел, странную конструкцию, сломанное растение у порога или на участке — не берите это в руки. Используйте перчатки, веник, совок, пакет.

✧ Убрать и вынести. Сметите веником на совок. Или соберите через пакет. Вынесите подальше от дома. Сыпучее — высыпьте в проточную воду. Твёрдое — выбросьте в мусорный бак подальше от дома.

✧ Очистить место. Место, где лежал предмет, вымойте водой с солью. Если это было на участке — пройдитесь по периметру с солёной водой.

✧ Поставить защиту на границу. После того как вред убран, нужно закрыть вход.

Посыпьте порог солью. Протрите дверную ручку солёной водой. Прочитайте короткую молитву или шепоток.

✧ Если вы нашли залом в делах — не в поле, а в документах, проектах, процессах, — действуйте иначе.

Разберите узел. Распутайте то, что можно распутать.

Там, где не можете сами, позовите специалиста — юриста, бухгалтера, управленца.

Залом в делах лечится не магией, а наведением порядка.



Связь с крадником (рис. 3)

Поэтому, когда вы читаете в интернете про «крадник», вспоминайте эту главу. За ним стоит залом. За заломом стоит страх остаться без спорыньи. А спорынья — это когда у вас всё спорится. Ладится. Получается.

Защита от крадника — это, по сути, защита от залома. А защита от залома — это защита вашего роста. Вашего дела. Вашего достатка. Не только магическая. В первую очередь — житейская.

#### Что забрать из главы

✧ Залом — это народный способ кражи спорыньи (силы роста, достатка, удачи) через физический узел или слом на поле.

✧ Сегодня залом — это не только поле. Это запутанные процессы, странные находки у порога, чужое вмешательство в ваши дела и всё, что мешает росту и развитию.

✧ Что делать: не трогать руками, убрать и вынести подальше от дома, очистить место с солью, поставить защиту на порог. В делах — наводить порядок и распутывать узлы. Защита от залома — это защита вашей способности расти.

## **Глава 7. Энерговампиризм: когда после человека нет сил**

Бывает усталость, которую легко объяснить. Вы плохо спали, много работали, перенервничали, заболели.

Но бывает другая усталость — странная. Вы встречаетесь с человеком, разговариваете час или два, расстаётесь вполне мирно, а потом чувствуете себя так, будто разгрузили вагон угля.

Голова тяжёлая, мысли путаются, ничего не хочется: появляется раздражение, тоска, чувство вины, хотя вы ничего плохого не сделали. А иногда остаётся только одно желание: чтобы вас никто не трогал.

Сегодня это называют энерговампиризмом.

Слово новое, но само наблюдение старое. Наши предки, конечно, не говорили про энергию в современном смысле слова. Но они прекрасно знали, что после одних людей силы прибывают, а после других уходят. После одних гостей в доме становится светлее. После других хочется открыть окна, вымыть руки и посидеть в тишине.

Энерговампир редко выглядит опасным. Он может быть добрым, приветливым и даже искренне расположенным к вам.

Часто это человек, которому всегда плохо.

У него обязательно найдётся новая беда, новая несправедливость, новая причина пожаловаться на жизнь. Вы слушаете его, сочувствуете, пытаетесь помочь советом. Он благодарит, соглашается, кивает, но проходит несколько дней, и разговор начинается заново. Только беды становятся больше, а жалобы длиннее.

Со временем вы замечаете странную вещь: после каждого такого разговора ему становится легче, а вам тяжелее.

Бывает и другой тип. Такой человек не жалуется, а давит.

Не кричит, не ругается, не угрожает. Просто не отступает.

Он задаёт вопросы, на которые вы не хотите отвечать.

Возвращается к темам, которые вам неприятны.

Лезет туда, куда его не приглашали.

Вы сказали «нет», а разговор продолжается.

Вы попытались закрыть тему, а он снова её открывает.

После такой встречи остаётся ощущение, будто в ваш дом вошёл незваный гость и слишком долго не хотел уходить.

Есть люди, рядом с которыми постоянно приходится оправдываться.

Почему не помогли, не приехали, не позвонили.

Почему занялись своими делами вместо чужих.

Они редко обвиняют прямо. Но после разговора вы почему-то чувствуете на себе вину. И чем чаще это происходит, тем больше сил уходит на то, чтобы носить эту чужую тяжесть.

Есть и те, кто приходит только брать.

Время, внимание, поддержку, деньги, помощь, связи.

Они появляются, когда им что-то нужно, и исчезают, когда помощь требуется вам.

Такие отношения постепенно становятся односторонними. Один человек всё время отдаёт, другой всё время получает.

***Виды энерговампиров***

Если приглядеться, за этим общим словом стоят разные лица. И от каждого своя защита. **Жалобщик** — самый распространённый.

Он всегда в беде, всегда несчастен, у него есть причина для тоски на любой случай. Он приходит не за советом, а за подтверждением, что жить тяжело. Вы слушаете, сочувствуете, пытаетесь помочь. Он благодарит, уходит, а через три дня приходит снова — с той же историей, только чуть подробнее. Вы замечаете, что после каждой встречи вам хуже, а ему легче.

**Что делать:** не втягиваться. Сочувствовать коротко: «Мне жаль, что так вышло» — и переводить разговор. Если он возвращается к теме — спросить: «Ты хочешь что-то изменить или просто выговориться?» Если выговориться — дайте себе время, не больше десяти минут. Если изменить — предложите план, но не делайте за него.

**Критик** — тот, кто обесценивает. Он не орёт, не ругается, он просто замечает. «А ты уверена, что это правильно?», «А не дороговато?», «А подумала, что будет через год?» Его сомнения постепенно становятся вашими. Вы начинаете оправдываться, объяснять, доказывать. А он сидит с видом справедливого судьи. После него остаётся чувство: вы всё делаете не так, а он знает, как надо.

**Что делать:** перестать оправдываться. Критик питается вашими объяснениями. Ответьте один раз: «Я вижу это иначе» — и не развивайте. Если продолжает — «спасибо за мнение, я подумую». Всё. Вы не обязаны ему ничего доказывать.

**Провокатор** — тот, кто бьёт по больному.

Он знает ваши слабые места. «Почему ты до сих пор одна?», «А ты уверена, что справишься?», «Ну, твоя мама всегда знала, как тебя успокоить». Говорит с улыбкой, как бы невзначай. Вы взрываетесь, спорите, доказываете. А он смотрит и улыбается — он получил ваш эмоциональный выплеск, он сыт.

**Что делать:** не вступать в игру. Провокатор ждёт вашей реакции. Молчите или отвечайте спокойно: «Интересное замечание» — и переключайте разговор. Или просто: «Я не хочу это обсуждать». Коротко, без эмоций.

**Прилипала** — тот, кто всегда рядом.

Он не давит, не критикует, не жалуется. Он просто постоянно присутствует. Пишет каждые пять минут, звонит без повода, приходит без приглашения, хватается за руки, трогает, не отпускает. После него вам нужно восстанавливать границы — как после толпы. Он незаметно присваивает ваше время и внимание.

**Что делать:** ставить чёткие границы. «Я сейчас не могу говорить, позвоню завтра». «Не трогай меня, пожалуйста». Это не грубо, это необходимо. Прилипалы часто обижаются — но это не ваша проблема. Вы не обязаны быть его зарядкой.

**Манипулятор** — тот, кто играет роль жертвы.

Он не просит, он намекает. Он не требует, он демонстрирует, как ему плохо. Вы сами предлагаете помощь, вкладываетесь, спасаете. А потом он обесценивает ваши усилия — «ну, это ведь не ты сделала, это Господь помог» — и вы остаётесь с чувством, что вас использовали.

**Что делать:** замечать, когда вы действуете из чувства вины, а не из желания. Если внутри стыд — не делайте. Манипулятор питается вашим желанием быть хорошим.

**Тихий вампир** — тот, кто обесточивает молчанием.

Он не говорит, не жалуется, не критикует. Он просто сидит рядом и молчит. Но его молчание тяжёлое, давящее. Вы чувствуете, что обязаны его разговорить, развеселить, растормошить. Вы играете роль клоуна, психотерапевта, аниматора. А он смотрит и не реагирует. Вы выкладываетесь, он забирает.

**Что делать:** не брать на себя роль аниматора. Если человек сидит и молчит — пусть сидит. Это не ваша задача его развлекать. Если он хочет говорить — он скажет. Если нет — его выбор.

Но самый верный признак энерговампира — след, который остаётся после общения. Вы можете не понимать, что именно произошло. Не можете объяснить, чем он вам навредил. Но после него остаётся пустота. Словно из вас вынули что-то важное. На первый взгляд это состояние похоже на сглаз или порчу. Там тоже бывает слабость, раздражение и упадок сил, но разница есть. Сглаз чаще всего приходит внезапно. Было хорошо — стало плохо. Порча предполагает чью-то волю, направленную на вред. Энерговампиризм похож на утечку, на дверь, которая понемногу остаётся приоткрытой. Силы уходят не сразу. Слово за слово. Встреча за встречей. Жалоба за жалобой. Поэтому многие замечают проблему слишком поздно.

При этом важно не впасть в другую крайность и не записывать во «вампиры» каждого неприятного человека.

Не всякий тяжёлый разговор — вред. Не всякий спор отнимает силы.

Бывает, человек переживает сложный период жизни, или вы сами устали ещё до встречи.

А может вам просто трудно найти общий язык.

Поэтому судить стоит не по одному разговору, а по повторяющемуся следу.

Если после общения раз за разом остаётся одна и та же тяжесть, если силы уходят постоянно, если человек приходит к вам опустошённым, а уходит облегчённым, — на это стоит обратить внимание.

Главный секрет защиты от энерговампира удивительно прост.

*Он в умении не брать на себя то, что вам не принадлежит. Чужие беды. Чужую вину. Чужие долги. Чужие обязанности. Помогать можно. Сочувствовать можно. Поддерживать можно. Но не ценой собственных сил.*

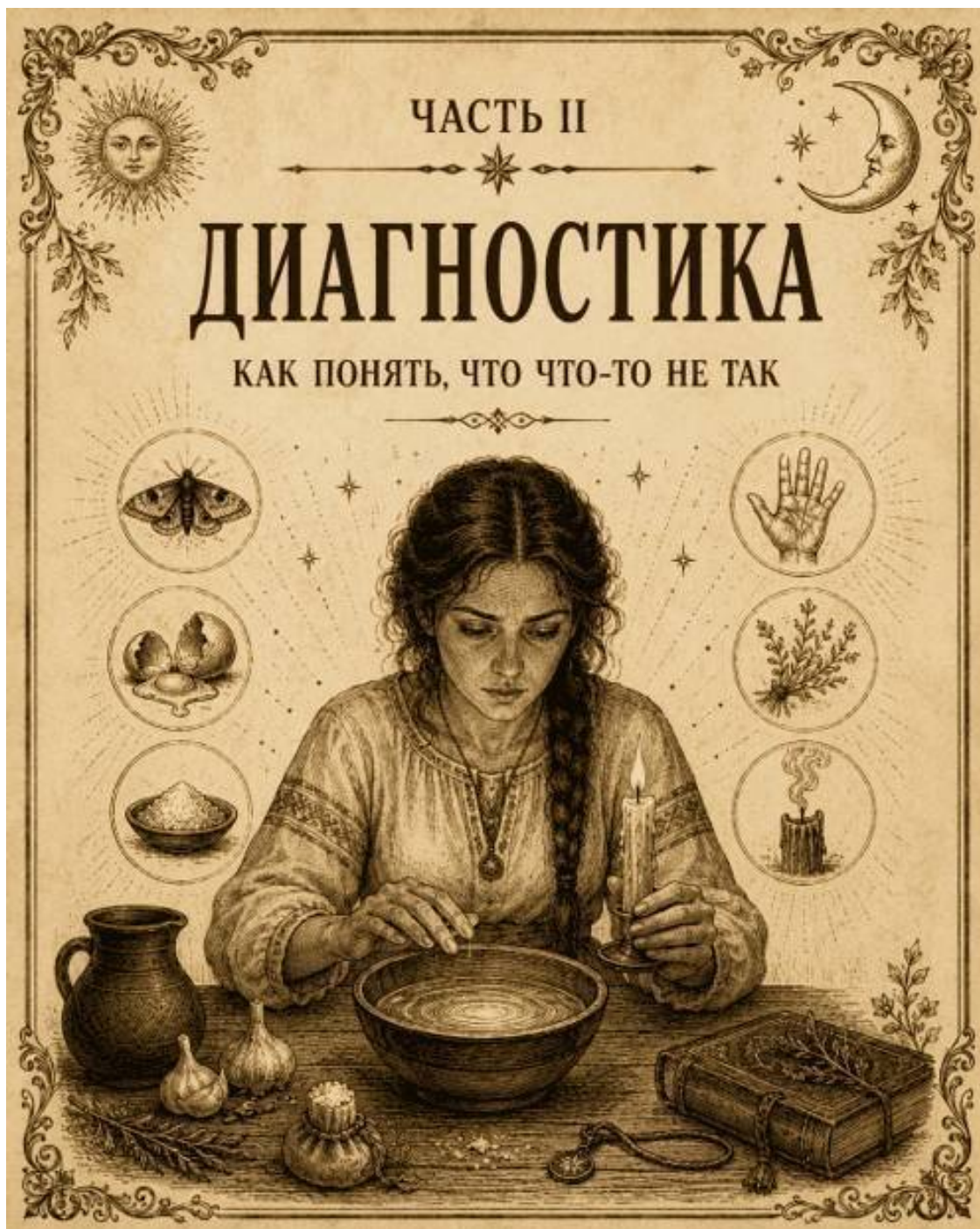
### **Что забрать из главы**

✧ Энерговампиризм — современное название старого наблюдения: после некоторых людей силы словно уходят.

✧ Бывают разные типы: жалобщик, критик, провокатор, прилипала, манипулятор, тихий вампир. От каждого своя защита.

✧ Лучшая защита — не позволять чужой тяжести поселяться в вашей жизни и помнить старое правило: не всякую дверь нужно держать открытой.

## ЧАСТЬ II. ДИАГНОСТИКА: КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ЧТО-ТО НЕ ТАК



## Глава 8. Признаки сглаза

Как мы уже говорили в Главе 1, сглаз — это вред от чужого внимания, часто нечаянный.

В этой главе мы разберём как его распознать. Сглаз приходит как усталость, как лёгкая тошнота, как ощущение, что мир вдруг стал серым. Вы не можете сказать, что случилось что-то страшное. Но вы чувствуете: что-то не так.

Вот как народная традиция и повседневный опыт описывают признаки сглаза.

(Обычно, если совпало два-три — это повод присмотреться).

### ***Признаки сглаза***

#### ***# Резкая слабость после похвалы***

Вы рассказали о своём успехе. Или кто-то похвалил вас прилюдно. Или вы выложили в соцсети радостную новость и получили море комментариев. А через час-другой — накрыло. Слабость, будто выгрузили вагоны. Голова тяжёлая. Тело ватное. Хочется лечь и ни о чём не думать.

Это самый частый признак сглаза. Слабость приходит после. После внимания. После похвалы. После того, как ваше счастье увидели другие.

#### ***# Беспокойство ребёнка после гостей***

Ребёнок был спокоен. Пришли гости. Поглазели, поахали, похвалили, потрогали. Гости ушли — ребёнок плачет. Не может заснуть. Капризничает. Требуется внимания, но не успокаивается. Температуры нет. Животик не болит. Просто — разладилось.

Дети — самые чувствительные к сглазу, потому что они ещё не умеют ставить границы. Они не могут сказать: «Не смотри на меня», «не трогай меня», «не говори меня так громко». Поэтому сглаз у детей проявляется ярче всего.

#### ***# Внезапная тревога после общения с человеком***

Вы говорили с кем-то. Всё было нормально. Ни ссоры, ни конфликта, ни угроз. Но после разговора вы чувствуете тревогу. Беспокойство без причины. Вам кажется, что случится что-то плохое. Или вы вспоминаете слова этого человека, и они звучат уже иначе. Не так безобидно, как казалось в момент разговора.

Этот признак легко спутать с потерей энергии, но разница есть.

После энерговампира вы обессточены. После сглаза — тревожны.

Обессточенность — это когда сил нет. Тревога — когда сил много, но они направлены на ожидание беды.

#### ***# Ощущение «сбоя»***

Вы идёте по своим делам. Всё получается. Потом — встреча, взгляд, слово. И как будто сбили прицел. Вы начинаете ошибаться в простых вещах. Теряете ключи. Забываете, зачем пришли. Наливаете чай и ставите чайник в холодильник. Ваши привычные действия вдруг перестали быть привычными. Мир чуть-чуть сдвинулся.

## **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.