

КАК БЫТЬ ЗДЕСЬ



Освобождение из плена эмоций



Елена Вею

Елена Вею

**Как быть здесь. Освобождение
из плена эмоций**

«Автор»

2026

Вею Е.

Как быть здесь. Освобождение из плена эмоций / Е. Вею —
«Автор», 2026

Эта книга содержит в себе техники, которые помогают отчистить своё внутреннее пространство от вредоносных эмоций. Читатели получают ответ на вопрос: как получить освобождение от негативных проявлений, а не вечно бороться с самим собой.

© Вею Е., 2026

© Автор, 2026

Елена Вею

Как быть здесь. Освобождение из плена эмоций

ПРЕДИСЛОВИЕ

Здравствуй, дорогой читатель! Меня зовут Елена, я занимаюсь духовным целительством и саморазвитием.

Всё о чём я расскажу вам в этой небольшой книге, является результатом поисков по регуляции эмоционального состояния. Техники, о которых вы прочитаете – это симбиоз духовных практик и интуиции. Мною прочитано и прослушано большое количество информации. В каждой книге, лекции находились то одно рассуждение, то слово, которые наталкивали на размышления. Иногда в моей голове появлялись нужные фразы, осознания. Эврики, которые периодически случаются, можно назвать подсказками из подсознания или информационного поля, или... Но то что сама бы не додумалась – это факт.

Информацию, которую я пропускаю через себя и вижу хороший эффект, рассказываю близким и клиентам, кто применяет рекомендации, делятся результатами. Так родился подход, о котором вы узнаете, прочитав книгу.

Мой увлекательный путь начался 15 лет назад с изучения классической космоэнергетики, затем получила профессию интегративного психолога, изучала руническую скандинавскую традицию, затем стала мастером Зороастризма и после этой ступени уже отправилась с самостоятельный экзистенциальный поиск смысла человеческой жизни.

Все вышеперечисленные направления оказывались пазлами чего-то общего, например, космоэнергетика – это оздоровительный метод, работающий путем применения космических каналов. При соблюдении четких правил работы с каналами происходит восстановление психологического и физического состояния, но эффект оздоровления действует временно, если человек не работает со своими мыслями, эмоциями и образом жизни, т.е. не растёт, как принято говорить, «духовно».

Метод психосоматики прекрасно сочетается в работе с космоэнергетикой - это эффективный тандем: психосоматика дает понимание, какие органы, по какой причине заболевают, а космоэнергетика восстанавливает «тонкие» структуры человека – чакры. Восстановление тонких структур + понимание причины болезни + ментальная работа по устранению причины заболевания дают устойчивые результаты. Ментальная работа по устранению причины заболевания включает в себя прощение, принятие, отпускание «тяжелых» событий, людей и, собственно, самого себя. И конечно, плюс средства традиционной медицины. Лекарства устраняют болезнь в физическом теле, а космоэнергетика и психосоматика устраняют причину в «тонких» слоях. Работая по вышеприведенному принципу результаты, есть, но не у всех. И что, особенно важно, у тех людей, кому удастся избавиться от физических заболеваний, остаётся ещё «немалый кузов» эмоциональных проблем. Анализируя состояния людей, посещавших оздоровительные сеансы, через какое-то время, пришло понимание, что болезни атакуют физическое тело в самых крайних случаях, когда тонкая структура человека уже не выдерживает накопленных негативных эмоций.

В случаях, когда каналы космоэнергетики в скупе с ментальной работой пациента не дают результатов, принято считать, что человек не заслужил исцеления по неведомым для нас причинам, для этого существует страшное слово «карма». Меня это положение вещей не очень-то устраивало, так как духовные писания говорят о том, что человек может в любой момент получить прощение, даже преступник достоин прощения, если он искренне раскается.

Мне не давал покоя один вопрос: чем же хуже преступника те люди, которые осознанно идут в практику, работают над собой, находят причины проблем, прощают и отпускают врагов, стремятся к «душевной чистоте»? Может быть, мы не искренне прощаем, отпускаем?

Ещё, в наши дни популярна теория, что необходимо научиться самонаблюдению, чтобы, как бы со стороны, наблюдать за своими эмоциями. «Наблюдая» эмоцию без комментариев «ума», разрешая эмоции быть, она затихает – это суть метода. Но! Самонаблюдение не освобождает от эмоций – они становятся менее яркими, менее травмирующими, но все же они снова и снова «выплывают» из глубин наших личностей.

Человек без эмоций – это уже не человек – подумают многие, читая сейчас мои рассуждения. Полностью с вами согласна! Человек – существо уникальное, многомерное, эмоциональное! Но я, все же, верю, что мы способны проживать свои жизни без гнева, обид и паник – эти состояния никак не украшают наше бытие.

Однажды, я занималась проработкой своей конкретной проблемы, помогал мне в этом давний знакомый, тоже занимающийся практиками осознанности. Тогда он направил меня: наблюдай и проговаривай эмоции, с которой работаешь: я разрешаю тебе, делать всё, что ты хочешь» - это был новый и полезный опыт. К наблюдению без анализа, добавление установки ускорило процесс, и эмоция стихла быстро. Это меня вдохновило. Начала практиковать наблюдение с установкой, но в скором времени заметила, что и этого пазла оказалось недостаточно, злобная эмоция все равно проявлялась через некоторое время и не уходила полностью. Практика наблюдения с установкой дала временный эффект, а обстоятельства, которые вызывали неприятную эмоцию, участились, напоминая о том, что проблема с моим внутренним состоянием не решена.

Вот собственно, на эту тему написана эта небольшая книга, которая дает ответ на вопрос: КАК ОТЧИСТИТЬ СВОЕ ВНУТРЕННЕЕ ПРОСТРАНСТВО НАСТОЛЬКО, ЧТОБЫ ВРЕДНОСНЫЕ ЭМОЦИИ, ВО ВСЕ, НЕ ВОЗНИКАЛИ, КАК ПОЛУЧИТЬ ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ НЕГАТИВНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ В СЕБЕ? В один прекрасный момент пазлы сошлись воедино, пришло осознание, как все-таки, получить освобождение, а не вечно бороться с самой собой.

То, о чем вы прочтете не ново, все эти знания стары как Мир, но они, в основном, даются в учениях намеками или частями, в одном учении раскрывается одно понимание, в другом другое, как бы заставляя задуматься самостоятельно, о том, что кроется под поверхностью.

С любовью, ВЕЮ.

13 СЛОВ, ПРЕОБРАЗУЮЩИЕ ВНУТРЕННИЙ МИР

Послушайте себя, что вас беспокоит прямо сейчас? Раздражают домочадцы или вам грустно, может быть, был неприятный эпизод на работе? Примите во внимание сейчас что-то неприятное, но не фатальное – эмоцию, которая проявилась только сегодня. Почувствуйте эту эмоцию, где в теле вы её ощущаете? Возможно, давит в груди или животе, сковывает всё тело или проявляется тяжесть в руках, ногах?

А теперь произнесите следующие слова, обращаясь к этой самой эмоции: «Я разрешаю тебе, делать всё, что ты хочешь, здесь и сейчас», наблюдайте за видоизменением этой самой «тяжести», не анализируя, просто наблюдайте, повторяя фразу с периодичностью в несколько секунд «Я разрешаю тебе, делать всё, что ты хочешь, здесь и сейчас». Для усиления эффекта проговорите несколько раз: «Я готов/а, готов/а, готова/а...».

Остановитесь. Понаблюдайте. Обычно, в течение 5-10 минут эмоция стихает, появляется ощущение освобождения внутри.

Если же эмоция давняя, наболевшая, то нужно уделить ей времени побольше: от 30 минут до нескольких дней – как вспомнили, почувствовали эмоцию и наблюдая за ощущениями в теле, проговорили: «Я разрешаю тебе делать всё, что ты хочешь, здесь и сейчас. Я готов/а готова».

Не может быть? Это слишком просто, чтобы быть правдой? Но не всё так просто, как может казаться на первый взгляд. Наша задача, не банально, избавляться от неприятных и гнетущих состояний, наша задача прийти к тому, чтобы этих тяжелых ощущений внутри, вовсе, не возникало. Думаете, это невозможно? Это возможно!

Для того чтобы обрести свободу от негативных эмоций необходимо:

- научиться отслеживать свои мысли и эмоции;
- быть готовым к свободе от привычных болей;
- научиться находиться в настоящем моменте – здесь и сейчас.

В установке «Я разрешаю тебе делать всё, что ты хочешь, здесь и сейчас. Я готов/готова!» заложены все вышеперечисленные пункты, а чтобы то, что сокрыто в этих 13 словах работало максимально эффективно, суть каждого слова будет раскрыта в следующих статьях книги.

Здесь хочется добавить, что существуют жизненные обстоятельства, в которых невозможно оставаться в гармонии с собой, например, уход из жизни близкого человека или предательство. В таких периодах горе нужно прожить, но, к счастью, подобные моменты возникают, достаточно, редко, а человек, который стремиться к душевной чистоте, понимающий и осознающий, способен прожить сложные периоды с наименьшими потерями для здоровья и дальнейшего жизненного пути.

СТОП БЕСКОНЕЧНЫМ МЫСЛЯМ

«Авдруг» не друг, вредитель, дебошир,
«Авдруга» мысль не прогоняя,
Рождаем «Вдруга» наяву,
«Ну я же говорила!» восклицая,
Бежим спасать ребенка от проблем,
Всё новые «Авдруги» в мир неся,
Не размышляя в тишине над тем,
Что вдруг проявится в миру мысля,
А ведь могла не проявиться,
Не долететь иль раствориться...
Но мы упорно продолжаем,
«Авдруги» дружно порожаем,
Потом страдаем.

Если понаблюдать, то становится заметно, что мысли не рождаются в голове, они к нам «приходят». Как мы говорим, не задумываясь: мысль пришла, упала, прилетела... Причем, «прилетают», бывает, такие мысли, что нарочно не придумать: разнообразные страшилки, пугалки, жуткие сценарии, рассуждая о которых, мы превращаем эти самые мысли в эмоции.

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.