

The background of the entire page is an abstract, dynamic composition of vibrant green light. It features numerous thin, flowing lines and streaks that curve and swirl, creating a sense of movement and energy. Interspersed among these lines are small, bright green dots and larger, soft, out-of-focus circular glows, reminiscent of distant stars or particles in motion. The overall color palette is a range of greens, from deep, dark forest greens to bright, almost white highlights where the light is most intense.

Алексей А.Рассветный

**Защита от негатива.
Способы пополнения
энергии**

Алексей А.Рассветный

**Защита от негатива. Способы
пополнения энергии**

«Автор»

2026

А.Рассветный А.

Защита от негатива. Способы пополнения энергии /
А. А.Рассветный — «Автор», 2026

Уважаемый читатель! Все мы подвержены влиянию негатива в нашей жизни. В данной книге мы рассмотрим виды негатива, способы защиты от негатива, очищения от негатива. Также рассмотрим, что такое стресс, его виды и способы выхода из стрессовых состояний. И, конечно, способы пополнения энергии. Данная книга станет вашим верным спутником на пути к здоровой и счастливой жизни.

Содержание

Глава первая Что такое негатив и стресс. Основные причины	5
Глава вторая Профилактические меры	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Алексей А.Рассветный

Защита от негатива. Способы пополнения энергии

Глава первая Что такое негатив и стресс. Основные причины

Чтобы разобрать способы защиты от негатива, сначала определимся, что он собой представляет.

Негатив — это:

отрицательные эмоции, впечатления или переживания;
информация отрицательного свойства: критика, порочащие сведения;
всё, что вызывает неприязнь, разочарование или неудовлетворённость;
неблагоприятные обстоятельства, проблемы, трудности.

В нашем контексте под негативом мы будем понимать отрицательное воздействие на вас со стороны нарциссического окружения: ваших близких — жён, мужей, детей, родственников, а также коллег. Их слова, действия и поступки — всё, что вызывает у вас стресс и влечёт за собой разрушительные последствия для здоровья.

Разберёмся, что такое стресс.

Стресс (от англ. stress — «нагрузка, напряжение») — это совокупность неспецифических реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов (стрессоров), нарушающих его равновесие (гомеостаз).

Как работает стресс

Организм реагирует на стрессор в три фазы:

Фаза тревоги (мобилизация). В кровь выбрасываются гормоны стресса (адреналин, кортизол). Учащается сердцебиение, повышается давление, обостряется внимание — организм готовится к действию («бей или беги»).

Фаза сопротивления (адаптация). Организм пытается адаптироваться к стрессору, расходуя ресурсы. Внешне состояние может нормализоваться, но внутренние системы работают с повышенной нагрузкой.

Фаза истощения. Если стресс длится долго и ресурсы исчерпаны, защитные механизмы ослабевают. Возрастает риск заболеваний, развивается хроническая усталость, ухудшается психическое здоровье.

Виды стресса

Эустресс (eustress, «хороший» стресс) — положительный ответ на вызов. Мобилизует силы, мотивирует, помогает решать задачи. Пример: волнение перед выступлением, азарт в соревновании.

Дистресс (distress, «плохой» стресс) — негативный, чрезмерный или длительный стресс. Истощает организм, вредит здоровью. Пример: хроническое переутомление, затяжной конфликт.

По характеру воздействия выделяют:

эмоциональный/психологический стресс;
физический (перегрузка, перегрев, голод);
социальный (проблемы в общении, давление окружения) и др.

Распространённые причины стресса

конфликты (в семье, на работе);

перегрузки (информационные, рабочие);
финансовые трудности;
перемены (переезд, смена работы);
проблемы со здоровьем (у себя или близких);
неопределённость, страх будущего;
недостаток отдыха и сна;
неблагоприятные условия среды (шум, климат).

Основные симптомы стресса

Физические: учащённое сердцебиение; головные боли, мышечное напряжение; нарушения сна (бессонница или сонливость); изменения аппетита; повышенная утомляемость.

Эмоциональные: раздражительность, тревожность; подавленность, апатия; чувство беспомощности.

Когнитивные: трудности с концентрацией; забывчивость; пессимистичные мысли.

Поведенческие: избегание общения; импульсивные поступки; увеличение употребления кофеина, алкоголя, сигарет.

Итак, стресс — это естественная реакция на вызов, которая помогает адаптироваться в краткосрочной перспективе. Умеренный стресс (эустресс) полезен, но хронический дистресс опасен для физического и психического здоровья. Понимание фаз и симптомов стресса помогает вовремя заметить проблему и принять меры: нормализовать режим дня, снизить нагрузку, обратиться за поддержкой или к специалисту.

Абьюзивные нарциссические отношения вызывают именно хронический дистресс, который опасен для вашего психического и физического здоровья.

Как происходит этот механизм? Как нарцисс воздействует на вас?

Словом. Слово — очень мощный инструмент. Не зря в народе ходят пословицы: «Словом можно убить», «Доброе слово и кошке приятно». Сила слова безгранична.

В Библии написано: «В начале было Слово». Слово — основа всего. Им исцеляли, им воскрешали — такова его мощь. Слово формирует нашу реальность и несёт определённые вибрации.

Есть интересные наблюдения, подтверждающие влияние слов на окружающий мир. Например, в Японии провели эксперимент: взяли два домашних растения. Одно ежедневно хвалили: «Ты прекрасно! Мы тебя очень любим!» Второе — постоянно ругали. Через неделю растение, подвергавшееся негативным высказываниям, завяло и высохло, а то, что получали похвалу, цвело пышным цветом.

Также есть данные о том, что вода меняет свои свойства под воздействием слов. Существуют методы лечения, при которых на стакан воды проговаривают исцеляющие фразы, а затем её выпивают. Учитывая, что человек на 90 % состоит из воды, это приобретает особое значение. И это не имеет отношения к эзотерике — подобные факты подтверждаются наблюдениями.

Каждое слово несёт мощный энергетический заряд — как положительный, так и отрицательный. Негативные слова имеют низкую вибрацию, тогда как такие слова, как «любовь», «благодарность», «вера», «надежда» и т. д., обладают высокими вибрациями. Попробуйте каждый день повторять слово «любовь» — и вы заметите, как улучшится ваше состояние. На этом основаны аффирмации.

Мы воспринимаем информацию через слух и зрение. Если вы открыты к общению, то в любом случае будете реагировать на то, что вам говорят.

Давно известно (и это не секрет), что человек состоит не только из физического тела. Мы не будем углубляться в эту тему — она заслуживает отдельной книги. Кратко: в разных духовных традициях по-своему описывают эти структуры. В индуизме говорят о семи тонких телах: эфирном, астральном, ментальном и т. д. В христианстве выделяют дух, душу и тело. В

духовных практиках различают сознание, подсознание, сверхсознание и высшее «Я». Мы не будем подробно разбирать эти модели — ясно одно: человек — это не только физическое тело.

Болезни зарождаются сначала в «тонких» структурах и затем проявляются на физическом уровне. Существует целое направление в медицине — психосоматика, изучающее связь психики и тела, а также психосоматические расстройства — телесные симптомы или заболевания, в развитии которых значимую роль сыграли психогенные факторы.

Каждый из нас знает выражения «плохо на душе» или «болит душа». Никто никогда не видел этой души, но все понимают, что она может «болеть». Человек — удивительное создание, в котором переплетены внешнее и внутреннее. Всё соткано из энергии, в том числе и человек.

Доказано, что живое существо окружает невидимое энергетическое поле, которое называют аурой. Оно может быть сильным или слабым, различаться по глубине и цвету. Это поле можно «пробить».

Моя задача сейчас — не уходить в эзотерику, а донести простые, давно известные вещи, чтобы вы понимали, что такое слово и как оно воздействует на вас.

Представьте: вы общаетесь с человеком — и вам становится очень плохо. В народе говорят: «сглазили». Что это такое? Сказанное с завистью слово, гневная реплика или обида — это энергетический посыл, который может нарушить целостность вашего энергетического поля. В результате вы начинаете чувствовать недомогание, ваша энергия «утекает», появляются различные болезни.

Есть люди, которые неосознанно «питаются» чужой энергией — но это уже другая тема.

Что происходит, когда вы общаетесь с абьюзером или нарциссом?

Почему после очередной ссоры вам очень плохо, а ваш партнёр-нарцисс, напротив, полон сил? Всё очень просто: дело в энергии. Ваша энергия привлекательна для нарцисса. Как правило, абьюзеры, нарциссы и другие токсичные личности действуют как энергетические вампиры — люди, после общения с которыми собеседник чувствует эмоциональную и физическую опустошённость, усталость, упадок сил.

Нарцисс в прямом смысле «вытягивает» из вас энергию: на тонком плане он нарушает целостность вашей энергетической оболочки и словно «качает» ресурсы. Вы чувствуете себя опустошённым, а он — бодрым и энергичным. Но через несколько дней ему снова нужна «подзарядка»: он провоцирует новый скандал, новый всплеск эмоций — и цикл повторяется.

Способы защиты от негатива

Как защититься от негатива? Есть несколько подходов.

Первый подход: перенаправление энергии

Вы можете добровольно «накормить» внутреннего льва собеседника — то есть осознанно отдать ему энергию, не втягиваясь в конфликт. Например, вместо того чтобы отвечать на упрёки, проявите искреннюю поддержку и теплоту.

Допустим, вы приходите домой, а вас встречают упрёками. В такой ситуации важно не реагировать эмоционально, не втягиваться в спор, а ответить с теплотой: «Ты моя умница, ты моя красавица, как ты хорошо сегодня выглядишь!» Так вы направляете положительные эмоции в сторону собеседника — и тем самым «насыщаете» его, снижая потребность в негативе.

Другой вариант — дать человеку возможность сбрасывать негативную энергию в другом месте, чтобы не становиться «приёмником» чужих эмоций. Например, можно предложить супруге заняться спортом: физическая активность — отличный способ «сжечь» напряжение. Природа, море, прогулки на свежем воздухе — всё это помогает восполнить силы и снизить уровень стресса.

Однако стоит помнить: эти методы могут не сработать, если вы имеете дело с патологическим нарциссом или психопатом. В таком случае лучший выбор — как можно скорее дистанцироваться.

Второй подход: укрепление личных границ и энергетики

Этот вариант подразумевает работу над собой: усиление личной энергетики, чёткое обозначение границ, повышение эмоциональной устойчивости. Сюда же относится освоение стратегий общения с людьми, склонными к манипуляциям (например, с нарциссами). Всё это — ключевые темы нашей книги.

Глава вторая Профилактические меры

Ограничение информационного негатива:

Откажитесь от новостей и соцсетей утром (до завтрака) и вечером (после отхода ко сну).

Отключите push-уведомления на телефоне и в браузере.

Установите лимиты экранного времени для новостных приложений.

Практика благодарности:

Каждый день записывайте 3–5 вещей, за которые вы благодарны.

Делайте это утром (чтобы задать позитивный тон дню) или вечером (чтобы подвести позитивный итог).

Будьте конкретны: вместо «Я благодарен за семью» напишите «Я благодарен маме за вкусный ужин» или «Я благодарен другу за поддержку вчера».

Оптимистичная настройка:

В конце дня вспоминайте 3 хороших события, которые произошли.

Даже если день был сложным, ищите мелочи: «Солнце светило», «Кофе был вкусным», «Коллега улыбнулся».

2. Техники мгновенной защиты в момент негатива

Техника «Зеркальный скафандр»:

Представьте, что на вас надевается прочный скафандр с зеркальной поверхностью.

Все негативные слова и эмоции отражаются от него и возвращаются отправителю.

Мысленно проверьте «плотность» защиты — убедитесь, что ни одна негативная мысль не проникает внутрь.

Техника «Стеклянный щит»:

Визуализируйте между собой и собеседником прочный стеклянный барьер.

Наблюдайте, как слова и эмоции ударяются о щит и не достигают вас.

Сосредоточьтесь на прозрачности щита: вы видите собеседника, но не пропускаете негатив.

Техника «Ручей»:

Мысленно представьте между собой и собеседником прохладный ручей.

Визуализируйте, как поток воды уносит все негативные эмоции и слова.

Ощутите свежесть и очищение от этого образа.

Фраза-мантра:

При общении с негативным человеком мысленно повторяйте: «Тебе своё, мне моё».

Повторяйте до тех пор, пока не почувствуете эмоциональное облегчение.

Техника «Стоп-сигнал»:

Как только чувствуете наплыв негатива, мысленно крикните: «Стоп!»

Представьте красный знак «Стоп» перед глазами.

Сделайте глубокий вдох и переключите внимание на что-то нейтральное — например, посчитайте предметы вокруг.

Переименование:

Дайте негативной ситуации или эмоции смешное, нелепое название. Например, вместо «Я в ярости» скажите: «У меня включился режим разъярённого хомяка». Это снижает значимость проблемы и помогает дистанцироваться.

3. Техники после негативного контакта

Водная релаксация:

Примите душ или умойтесь прохладной водой.

Во время контакта с водой представляйте, что она смывает весь накопленный негатив.

Визуализируйте, как вода уносит напряжение и неприятные эмоции.

Экспресс-метод «Максимальный эффект»:

Просканируйте тело и найдите места мышечного напряжения.

Усиьте напряжение в этих мышцах на 5–10 секунд до максимума.

Резко расслабьтесь и встряхните конечностями.

Повторите 2–3 раза.

Метод дистанцирования «Всё выше и выше»:

Представьте ситуацию как сцену из фильма.

Мысленно «убавьте звук» и «снизите яркость» происходящего.

Смотрите не в глаза собеседнику, а на его переносицу или одежду.

Воспринимайте слова как фоновый шум, не вникая в смысл.

Постепенно «переключите канал» — начните думать о чём-то нейтральном или приятном.

4. Долгосрочные стратегии устойчивости

Расстановка приоритетов:

Чётко определяйте, что действительно важно, а что — нет.

Учитесь говорить «нет», если ситуация или просьба не соответствуют вашим ценностям.

Психологическое айкидо:

Сохраняйте спокойствие и дружелюбие — не поддавайтесь на эмоции, даже если оппонент агрессивен.

Уважайте право собеседника на мнение — это снижает градус конфликта.

Избегайте прямого противостояния — вместо сопротивления ищите конструктивное решение.

Используйте энергию конфликта — перенаправьте негатив в продуктивное русло.

«Уступите, чтобы ослабить сопротивление» — согласитесь с критикой, чтобы снизить накал страстей, затем переведите разговор в нужное русло.

Отдых от проблем:

Регулярно устраивайте себе «цифровой детокс» на несколько часов или дней.

Планируйте мини-отпуска или выезды на природу.

Найдите хобби, которое полностью поглощает ваше внимание.

Окружение позитива:

Ограничьте общение с хронически негативными людьми.

Чаще общайтесь с теми, кто вдохновляет и поддерживает.

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.