

Анастасия Полехина

ХОЗЯИН ЭНЕРГИИ



Руководство по управлению
личной энергией



БАЛАНС

•
ФОКУС

•
ЖИЗНЕННАЯ СИЛА

Анастасия Полехина

Хозяин энергии

«Автор»

2026

Полехина А.

Хозяин энергии / А. Полехина — «Автор», 2026

Большинство книг про энергию дают вам чужие рецепты: медитируйте, бегайте, высыпайтесь, дышите, замедляйтесь. Эта книга — не такая. Универсального способа наполниться не существует. То, что даёт силы одному человеку, может совершенно не работать для другого. Здесь не будет очередного списка практик. Будет карта: Это забирает мой ресурс. Это меня наполняет. Здесь я теряю силы впустую. А сюда я хочу их направить. Автор перепробовала сотни техник и пришла к простому выводу: важно не знать все способы восстановления. Важно знать свои. Эта книга поможет замечать собственный ритм, отличать естественный спад от реальной утечки, находить то, что возвращает силы именно вам, и перестать считать отсутствие энергии поломкой. А вместе с этим — всё яснее видеть, что подходит именно вам, что делает вас живее и что в вашей жизни действительно ваше. «Хозяин энергии» — не о том, как стать идеальным. Это о том, как научиться быть собой и распоряжаться своими силами по-своему.

© Полехина А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ОГЛАВЛЕНИЕ	5
ВВЕДЕНИЕ	6
ГЛАВА 1.	7
ГЛАВА 2.	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Анастасия Полехина

Хозяин энергии

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА 1. ЭНЕРГИЯ КАК ВАЛЮТА ЖИЗНИ

ГЛАВА 2. ТРИ УРОВНЯ ЭНЕРГИИ

ГЛАВА 3. ЦИКЛ «ПРИЛИВ И ОТЛИВ»

ГЛАВА 4. УСТАНОВКА БАЗЫ: ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ «КАЧАТЬСЯ» БЕЗ ПОДГОТОВКИ

ГЛАВА 5. ЗАЩИТА: КАК НЕ ОТДАВАТЬ ЭНЕРГИЮ НА АВТОМАТЕ

ГЛАВА 6. ПОИСК ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ДЫР

ГЛАВА 7. НАБОР ЭНЕРГИИ

ГЛАВА 8. ПЛАНИРОВАНИЕ ЭНЕРГИИ

ГЛАВА 9. ЯКОРЬ И НАВЫК ВИДЕНИЯ

ГЛАВА 10. ФИЛОСОФИЯ ХОЗЯИНА

ДОПОЛНЕНИЕ ТРЕВОГА БЕЗ ИМЕНИ. ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА НЕ МОЖЕШЬ НАЙТИ ИСТОЧНИК

ПРИЗНАНИЕ ПРЕДЕЛА

ПОСЛЕСЛОВИЕ

ВВЕДЕНИЕ

Это книга об энергии. О том, как замечать её течение, не терять её впустую и направлять туда, где она действительно нужна.

Я не психолог. Я практик, который перелопатил сотни техник и методик, прежде чем нашёл свой философский камень.

В какой-то момент мне оказались близки идеи Карла Густава Юнга: не подгонять себя под готовую «правильную» жизнь, а внимательнее смотреть, что действительно твоё. Я примерила эту мысль на себя. Прожила. У меня не было цели стать духовным наставником — я просто хотела жить свою жизнь. Найти свои цели. Быть счастливой по-своему.

Эта книга — кристаллизованный опыт моих поисков, который обрёл форму. Я проверяла всё на себе: где-то ошибалась, где-то возвращалась, где-то находила то, что работает именно для меня.

Книга практическая. Это карта, по которой вы сможете проложить свой маршрут. Я не дам вам единственно правильного способа жить и восстанавливаться — его не существует. Я покажу, где смотреть и какие вопросы себе задавать.

Моя цель — дать вам инструменты для реальной жизни. Чтобы утром вы понимали, сколько у вас сил, днём замечали, куда они уходят, а вечером не чувствовали, что прожили день в обход себя.

ГЛАВА 1.

ЭНЕРГИЯ КАК ВАЛЮТА ЖИЗНИ

Энергия — это то, чем мы оплачиваем свою жизнь. Мы думаем, чувствуем, разговариваем, работаем, любим, спорим, выбираем — и на всё это нужен внутренний ресурс. Его количество меняется, и это нормально.

Сил бывает много, бывает мало. Энергия не обязана всё время быть высокой: она приходит и уходит, как волна.

Сам уход энергии — не проблема. Проблема начинается, когда она уходит бесконтрольно, в обход ваших интересов. Когда вечером вы пусты, но не можете понять, на что потратились.

Что зависит от энергии?

- Качество жизни. Вкус, радость, яркость.
- Достижение целей. Нет сил — трудно действовать.
- Финансы. Для решений, работы и движения тоже нужен ресурс.
- Отношения. Уставший человек чаще срывается, терпит лишнее или закрывается.

Представьте энергию как бюджет. Каждое утро у вас есть определённая сумма. В течение дня вы тратите её на мысли, эмоции, разговоры и действия. К вечеру бюджет либо ушёл на важное, либо растворился в тревоге, чужих просьбах, бесконечных объяснениях и автоматических действиях.

Большинство людей замечают энергию только тогда, когда её уже нет. Они просыпаются уставшими, разгоняют себя привычкой, говорят «да» там, где хотели сказать «нет», а потом удивляются ощущению, что жизнь проходит мимо.

Первый навык Хозяина — замечать реальность вместо того, чтобы заставлять себя. Утром задайте себе вопрос: «Сколько у меня сегодня энергии по шкале от нуля до десяти?» Не сколько должно быть. Не сколько хочется показать. Сколько есть.

Если сегодня два — не выдавливайте из себя десять. Проверьте тело, уменьшите лишнее, начните с малого. Если сегодня восемь — не отдавайте этот заряд на автомате. Направьте его туда, что приближает вас к вашей жизни.

Энергия — как ветер в парусах. Ветер бывает разным. Важно научиться ставить паруса так, чтобы идти своим курсом при любой погоде.

ГЛАВА 2. ТРИ УРОВНЯ ЭНЕРГИИ

Когда сил нет, хочется найти одну большую причину и починить её. Но энергия устроена проще и сложнее одновременно: провал может быть в теле, в чувствах или в том, как вы проживаете свою жизнь. Сначала нужна карта, а уже потом ремонт.

Мне удобно представлять эту карту как дом с тремя этажами. Если понять, где сейчас течёт, не придётся чинить весь дом сразу.

ФИЗИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ

Это фундамент. Тело. Сон. Еда. Вода. Движение. Воздух. Температура. Всё очень простое и поэтому часто недооценённое.

Если фундамент треснул, сложные практики не дадут устойчивой опоры. Можно искать глубокий смысл происходящего, но если вы третий день не высыпаетесь и забыли поесть, организму сейчас нужна не философия.

Провал на физическом уровне быстро подкрашивает всё остальное. Голодный человек становится раздражительным. Не выспавшийся — тревожным. Уставший начинает сомневаться в себе, работе, отношениях, а иногда вообще во всей своей жизни.

И здесь легко ошибиться: решить, что у вас кризис смысла, когда вам нужен сон.

Как понять, что провал здесь?

- Тело тяжёлое. Хочется лечь, а не думать.
- Сложно проснуться, хотя в голове есть планы.
- Раздражают шум, свет, люди, прикосновения.
- Трудно сосредоточиться на простой задаче.
- После еды, воды, сна, прогулки или душа становится заметно легче.

Что делать?

Сначала проверить базу. Не искать глубокую причину там, где тело просит простого. Поесть. Выпить воды. Открыть окно. Поспать. Согреться. Подвигаться. Надеть удобную обувь. Иногда это и есть вся необходимая работа.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ

Это второй этаж. Здесь чувства, отношения, границы, обиды, вина, злость, страх, зависть. И всё то, что мы предпочитаем в себе не замечать, потому что так неудобно или некрасиво.

Можно быть выспавшимся, сытым и физически нормальным — и выйти из одного разговора совершенно пустым.

Почему? Потому что силы ушли на внутреннюю работу, которую вы даже не заметили. Вы терпели. Улыбались, когда хотелось уйти. Соглашались, когда хотелось сказать «нет». Доказывали. Оправдывались. Сдерживали злость. Спасали человека, который не просил спасать. А потом ещё несколько часов продолжали разговор у себя в голове.

Это тоже расход.

Как понять, что провал здесь?

- После конкретного человека или разговора вы резко устали.
- В голове крутится один и тот же диалог.
- Вы чувствуете вину, хотя не понимаете, что сделали плохого.
- Внутри есть злость, но снаружи вы продолжаете быть «хорошим человеком».

— Тело может действовать, но эмоционально хочется спрятаться от всех.
Что делать?

Не обязательно сразу выяснять отношения со всем миром. Для начала назвать чувство. Увидеть, где вы сказали «да» против себя, взяли чужую ответственность, не поставили границу или запретили себе злиться.

Когда чувство названо, оно перестаёт быть бесформенной дырой. С ним уже можно что-то делать.

УРОВЕНЬ СМЫСЛОВ

Третий этаж самый тихий. Здесь ваши ценности, направление, выборы и ответ на вопрос: «Зачем я это делаю?»

Можно выспаться. Можно хорошо есть. Можно иметь нормальные отношения. И всё равно открывать утром глаза с ощущением: «Не хочу».

Дело не всегда в лени. Порой вы просто слишком долго идёте туда, куда вам не надо.

На этом уровне энергия уходит на поддержание чужой конструкции жизни. Правильной. Красивой. Одобряемой. Но не вашей.

Как понять, что провал здесь?

— Внешне всё хорошо, а внутри пусто.

— Вы получили то, чего долго хотели, а радости почти нет.

— Мысль «это не моё» возвращается снова и снова.

— Отдых восстанавливает тело, но не возвращает желание жить именно эту жизнь.

Что делать?

Не рубить всё с плеча. Сначала спросить: «Чья это цель? Что я продолжаю делать только потому, что так надо? Что бы я выбрал, если бы не нужно было никому ничего доказывать?»

Энергия может вернуться после одного маленького действия в свою сторону — без большого решения.

КАК УРОВНИ ТЯНУТ ДРУГ ДРУГА

Все этажи связаны. Дом один.

Вы не спали — стали раздражительными — поссорились — вечером решили, что у вас ужасная семья и неправильная жизнь. Или несколько дней держали напряжение внутри — стали хуже спать — проснулись уже уставшими. Или месяцами заставляли себя жить против себя — и тело тоже начало платить за это.

Работает и обратное. Сон может вытянуть эмоции. Одно честное «нет» — вернуть силы. Маленький шаг к своему делу — оживить всё сразу.

Поэтому диагностика — это вопрос момента. Проверьте три вещи:

1. Что сейчас с моим телом?

2. Что сейчас с моими чувствами и границами?

3. Есть ли для меня смысл в том, куда я сейчас трачу силы?

Начинайте с самого очевидного. Весь дом за один день чинить не нужно. Сначала увидите, где сейчас течёт.

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.