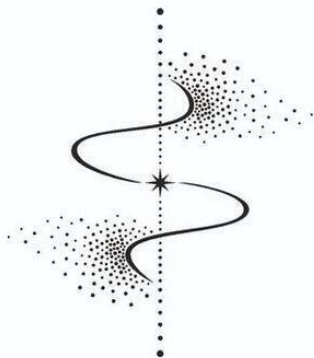


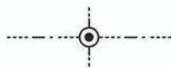
18+

АЛЕНА БЕЛЯКОВА



ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ПО

МЕНТАЛЬНОЙ МАГИИ



КАК РАЗВИТЬ СПОСОБНОСТИ,
ЧУВСТВОВАТЬ ЭНЕРГИЮ И
ОПИРАТЬСЯ НА РЕАЛЬНОСТЬ

Алена Белякова

Практическое руководство по ментальной магии

<https://litres.ru/74395592>

ISBN 9785007109642

Аннотация

Книга представляет собой результат многолетнего опыта автора в различных направлениях эзотерики, психологии и энергетических практик.

Внутри вы найдете проверенные техники и упражнения, которые помогут раскрыть потенциал и прийти к гармонии. Особое внимание уделяется работе с энергетическими потоками и чакрами и развитию способностей.

Книга станет надежным проводником для всех, кто стремится познать себя глубже и научиться работать с энергией осознанно.

Содержание

Введение. От автора	5
Глава 1. Дух. Душа. Тело	8
Глава 2. Все настолько просто, что сложно в это поверить	16
Упражнение «Дневник Практика»	25
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Практическое руководство по ментальной магии

Алена Белякова

Редактор Александра Алексеевна Демакова

Дизайнер обложки Ирина Николаевна Резниченко

© Алена Белякова, 2026

© Ирина Николаевна Резниченко, дизайн обложки, 2026

ISBN 978-5-0071-0964-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение. От автора

Приветствую тебя, дорогой читатель, на страницах этой книги. Прошу отнестись к ней с тем же трепетом, с которым я пишу эти строки сейчас для тебя. Здесь ты найдешь ответы на некоторые свои вопросы, которые я, будучи еще молодым практиком, искала годами, а нашла только с опытом. Зачем ты открыл эту книгу? Может, ты ещё только ищешь свой путь, а может, уже по нему идёшь и тебе именно сейчас понадобилась опора. Внутри ты найдешь упражнения, которые я использовала на своем пути. Они проверены, и проверены неоднократно: их брали на вооружение мои ученики. И мой метод не раз приводил таких же, как и ты, искателей, к желаемым результатам.

Познакомимся поближе?

Меня зовут Алена Белякова, я Практик, Учитель и вечный Ученик. Только так и никак иначе — если я хочу называть себя Учителем. Невозможно на пути честного эзотерика сказать: «Я знаю все». В таком случае ты остановился в развитии или сошел с ума. Мой путь начался с простой бытовой магии на уровне заговоров и записок на Луну. Тогда мне казалось, что точно есть что-то большее, чем простой физический мир. И я не ошиблась. Но встретила я с этим, только разбив свои розовые очки и мечты о волшебных единорогах. Наш мир имеет гораздо больше граней и ту глуби-

ну, на которую розовые единороги не ныряют. И спустя пару десятилетий разных магических обучений, практик, полученных знаний я распрощалась с иллюзиями, и, думаю, мне удалось хоть немного увидеть этот мир таким, какой он есть, без прикрас.

Меня всегда удивляло отношение к ученикам на различных курсах. Редко встретишь Учителя, который не только увидит твой истинный потенциал, но и поможет ему полностью раскрыться. Чаще всего во время обучения преподаватели держат дистанцию. Порой проявляют гордыню, самоутверждаясь за счет учеников, или демонстрируют исключительно жажду денег. Моя же цель — чтобы Ученик увидел свой потенциал таким, каким вижу его я, и, самое главное, начал в это верить, видеть, проявлять, стал собой настоящим! Здесь ты не только научишься полезным упражнениям, но и соприкоснешься с моим опытом, с тем, о чем никто не рассказывает.

Мой путь был тернист. Я прошла более сорока обучений, и это не повод для гордости. Я искала ответы, а находила только искажения. Так случилось — не потому, что учителям было нечего дать мне, и не потому, что я ничего не могла у них взять. Я изучала психологию, прикладную и ментальную магию, регресс, астрологию, ченнелинг, хроники Акаши, преподавала Таро, и это не все. Я искала ту концепцию, те знания, которые объяснят мне мое же видение этого мира. Я искала людей, которые воспринимают и видят этот мир и

его процессы так же, как и я. Но мои поиски были бесплодны. Единственное, в чем я убедилась, пройдя такое количество обучений, — в том, что мне не кажется. В каждом из них раскрывалась часть моего видения, и некоторые детали и подробности достраивали мое мировоззрение. Из этих деталей я смогла собрать пазл воедино и, основываясь на своем многолетнем опыте, предложить тебе. У меня не хватит смелости врать или сильно приукрашивать, и мне это не нужно. Я не останавливалась в поисках истины, пока в моей жизни не произошло два важных момента. Первый — мне пришло осознание: «У людей нет знаний для тебя». И это было фундаментально. Я поняла, что теперь у меня совсем другие Учителя. Второй момент — я встретила своего Гуру. В тот момент я поняла, что так долго искала, и, более того, я осознала, чего мне так не хватало всю жизнь. Возможно, об этом будет моя следующая книга.

Эта книга будет интересна и опытным мастерам, и только начинающим Практикам. В ней переплетаются базовые устойчивые знания, которые являются основой многих учений и верований. Некоторые главы написаны в состоянии потока, каждый читатель будет воспринимать, а главное — видеть и понимать информацию в этой книге относительно своего уровня развития.

Приятного путешествия, искатель!

Глава 1. Дух. Душа. Тело

Прежде чем мы начнем погружаться в то, что такое тонкий план, вы должны понять кое-что важное о прочной взаимосвязи Тела, Души и Духа. В этом триединстве кроется ключевая концепция, которую можно применять к различным ситуациям. Эта же концепция — ключ к безопасности и адекватности. Зачем это нужно? Чтобы не сбиться с пути.

Многие религии, учения и эзотерические направления уводят наше сознание от восприятия материального, а некоторые даже в отказ от него. Распространенная манипуляция: все, что связано с материей и страстями, — это похоть, алчность и грязь и уж точно никак не связано с духовностью. Если углубляться в эти направления, мы приходим к страданию во имя Души, Бога или каких-то высших идей. Так ли это на самом деле?

С самого детства я замечала, что задаю неудобные вопросы. Конечно, ответов я не получала и долго думала, что спрашиваю о каких-то глупостях... Уже в осознанном возрасте я поняла, что ответов на эти вопросы нет ни у кого, да и мало кто о таком задумывается вообще. Ветхий и Новый Завет я прочитала в 13 лет. И, например, мне всегда было интересно: если ясновидение и все, что связано с тонким планом, во многих религиях зло, то почему Бог сделал меня такой, раз он описывается как вселюбящий отец? Неужели он создал

меня для страданий? С детства я видела нечисть, и, знаете, это и дало мне настоящую веру в Господа. Ведь если есть черти, то есть и Бог, в этом я не сомневалась!

Или почему все телесное, материальное — зло? Создатель сделал наше тело таким чувствительным, оно ведь полностью наполнено сенсорами: кожа, глаза, уши, язык, — мы просто ходячий сенсорный аппарат. Тело дает нам ощущения комфорта, тепла, холода. Мы чувствуем, как ветер ласкает или «кусает» кожу, получаем наслаждение от прикосновений... Вот почувствуйте своей кожей воздух вокруг прямо сейчас! Каждой клеточкой! Это ведь невероятные ощущения! А вспомните яркие моменты, первый поцелуй, чужие мягкие губы... секс... или когда только что рожденного младенца кладут матери на живот. Или когда вы пробуете впервые какой-то продукт на вкус... Тут ведь просто вальс чувственности, гормонов и ощущения жизни! Ощущения «Я — живой». Так что же такое ограничение чувственности и чувствительности нашего тела? Это игра в какие ворота? За жизнь или против нее?

На своем опыте я убедилась, что *любое ограничение, наложенное на тело, — это способ отдалить человека от истинного пути*. А точнее — отдалить Душу от тела. У этого очень серьезные и тяжелые последствия. У человека возникают тяжелые эмоциональные переживания, ощущение запутанности, тревожность, панические атаки, непонимание дальнейшего пути, депрессия. Я часто сталкиваюсь с этим в

своей работе с людьми. У 95% моих клиентов, да и в целом у людей, которых я вижу, Души на месте нет. Она отказывается присутствовать в теле, так как ее потребности не просто не удовлетворяются, но человек делает то, что Душа делать не хочет, то, что против ее истинной природы.

У каждого действия есть свои последствия. Раз я затронула эту тему, давайте откровенно: *что значит «нежелание Души присутствовать в теле»?* Это ее желание покинуть тело, ведь того, ради чего она пришла, не происходит. В человеке возникает дисгармония: Душа хочет одного, человек делает другое, и энергетическое поле от этого становится уязвимым. Мы получаем картину с лебедем, раком и щукой, только вместо воза — вы. На это накладывается ложь себе: если я делаю не то, что хочу, значит, я боюсь признаться себе в настоящих желаниях. А если человек нечестен с собой, то искренности нет и с окружающими людьми. Отсюда возникают ложь, лицемерие, маски, роли, что однозначно приводит тело к страданиям (то есть заболеваниям). Душа на такое согласие не дала изначально, так что вы можете представить логическое завершение этого действия.

Это достаточно объемная тема, в ней много нюансов и удивительных открытий. Но если вы встали на путь Практика, значит, вы задумались о том, чего хочет ваша Душа. Все практики самопознания, медитации и даже некоторые ритуалы так или иначе направлены на вашу целостность, а значит и на удовлетворение запросов Души. Благодаря им вы нач-

нете понимать и слышать свою Душу. Это не так сложно, как кажется на первый взгляд.

И помните: голос Души звучит тихо. А значит, даже маленькое желание, например, пить воду из той кружки, что вам нравится, имеет огромное значение для вашей счастливой жизни! *Вам нравится кружка, из которой вы пьете свой утренний кофе?*

Если вы, например, берете пост или идете в аскезу, вы должны четко видеть и знать все условия этой «сделки». Я не поощряю подобное, особенно я против аскез на исполнение желаний. Здесь много подводных камней, нужно уметь управлять энергией и вниманием, чтобы аскеза действительно сработала и это оказалось не случайностью, как бывает порой. Также я категорически против обетов, зарокот: вы должны понимать, что эти договоренности и обещания переходят и на другую жизнь! Скажем: «Я буду любить тебя вечно». Этот красивый обет очень страшен в своем исполнении. В следующей жизни человек мучается и не может найти свою любовь, все кажется не теми, потому что нет ощущения «узнавания» для выполнения зарокот. По незнанию очень легко обречь свою Душу на страдания. На тонком плане такой обет — самопорча, которая переходит на следующее воплощение. Нас заманивают быстрым исполнением желаемого или «высшими смыслами», а расплачиваемся мы за это слишком долго и слишком мучительно. У меня нет цели вас запугать. Я лишь предлагаю

вам подумать над этим.

Итак, вернемся к сути. Существует триединство: прочная взаимосвязь «**Дух — Душа — Тело**». Разберем подробнее:

Что такое тело? → Это одухотворенная материя. Одухотворенная кем? → Создателем. Как? → Частичка Божественной энергии отделяется и помещается в тело. Вуаля, получается → Человек.

Зачем? Создатель решил познать самого себя.

Существует следующая концепция:

— Тело — это физическая плоть, материя. Она дает нам связь с материальным миром, физической реальностью, через органы чувств и инстинкты.

— Душа — психоэмоциональная сфера. В момент объединения Духа и тела образуется эта третья составляющая часть. Именно Душа делает тело живым и одушевленным.

— Дух — высшая часть души, «Искра Божья».

Но, рассматривая тонкий план, я бы описала это триединство в другой концепции:

- Тело — это **физическая плоть**, материя. Оно обладает генетической памятью — инстинктами, и оно же является мощным сенсором, через который мы можем получать все необходимые ответы. Комбинация этих знаний подсказывает нам, что тело также является инструментом!

- Душа — **часть Божественной энергии**, отделенная от Абсолюта. Божественная искра. У нее есть связь как с Абсолютом, так и с телом, соответственно, и с материей — Все-

ленной, и с Духом. Делаем вывод: тело и есть мощнейший передатчик информации от Высшего Я нашему сознанию.

• Дух — **Божественная энергия**, монада Души (Духа), Высшее Я.

Главное отличие моего видения: эта триада формирует **Психику человека**, то есть индивидуальную энергию, восприятие себя и реальности.

Это очень важный вывод. Мы видим, насколько уникален каждый человек. Наше тело формировалось тысячелетиями, чтобы достаться нам именно таким: с индивидуальным набором генов и нейронных связей, именно с такой нервной системой, внешностью, голосом. Наша Душа, имеющая определенный опыт воплощений, помещается в определенное тело с определенной внешностью, и это тоже не случайность! Даже цвет глаз имеет значение.

Это все и формирует индивидуальное сознание — Личность.

Итак. У нас есть связь с Высшим Я, кураторской системой тела и Божественной энергией. Единственный вопрос: в курсе ли сама личность и умеет ли этим пользоваться. Чистое знание для опыта Души можно получить только из своего Высшего Я. И, развиваясь в эзотерике, вы рано или поздно встанете на путь духовности, потому что духовность — это желание жить в согласии со всеми своими частями и идти по предназначению Души.

Важное пояснение: концепций существует огромное мно-

жество. Мы не можем утверждать и доказывать только свою правоту, так как все учения основаны на теориях и очень редко на практике. Прямых доказательств этому нет. Однако же и религии, и духовные течения (экологичные) разными способами говорят об одном.

Но на самом деле я пишу эту главу для того, чтобы наглядно показать, насколько на пути практика важно Тело. Ведь тело — это дом Души. Я горячо рекомендую любому человеку, а особенно тем, кто соприкасается с тонким миром, заниматься телом. Включайте в свою жизнь физические нагрузки — те, которые в данный момент можете. Обязательно хорошо питайтесь и не стремитесь уходить в бездумные аскезы или ограничения. Обязательно следите за состоянием здоровья с помощью современной медицины. Поверьте мне, если бы Создатель хотел сделать из вас святого или великого монаха-аскета, вы бы не держали сейчас в руках мою книгу, а сидели бы где-нибудь в Тибете или Индии, обмазанные пеплом.

Своим ученицам на курсе я часто задаю открытые вопросы, на которые они сами ищут ответы. Я не стремлюсь через кого-то находить подтверждение своих видений или мировоззрения, мне это не нужно. Моя цель — развернуть вас к самому себе. Я хочу, чтобы человек задумался, начал размышлять и нашел в этом свою истину. И вот несколько вопросов для вашей личной «минутки философии» и саморефлексии. Отвечайте на них честно, ведь здесь нет судей.

- Если Создатель решил познать самого себя, значит ли, что он хочет познать весь спектр эмоций, которым наделен человек?
- Значит ли это, что он хочет познать чувственность тела?
- Значит ли это, что нас будут постоянно проверять и провоцировать на максимальную амплитуду чувственности любовь — ненависть, добро — зло, чистота — невежество?
- Значит ли это, что проходя тернистый путь через испытания, ошибки и грехи мы все равно должны в итоге выбрать себя, а значит, свою Душу, а значит, и Бога, так как являемся его НЕОТДЕЛИМОЙ частью?
- И значит ли это, что Создатель всегда рядом с нами и разделяет абсолютно все: и боль и радость?

Какой бы ни был путь, мы всегда вернемся Домой!

Триединство «Душа — Тело — Дух» является основой многих учений и концепций и основой духовного развития. Дальнейшие главы будут посвящены тонким материям, а в этой главе я постаралась показать важность нашего физического тела и важность осознанного отношения ко всему, что с ним связано. Наша реальность, какой бы она ни была, плотно связана с материальным миром, и тело — этому прямое доказательство!

Глава 2. Все настолько просто, что сложно в это поверить

Чтобы разобраться в понятиях экстрасенсорики, магии и колдовства, нам нужно углубиться, а точнее, «спуститься» до очень понятного и, возможно, примитивного уровня. Да, желание подняться максимальное «высоко» в разговоре о тонких материях, магии и тонком мире очень логично и человечно. Но на самом деле истина скрыта в простых и земных вещах, очевидных и видимых. Мне в такие моменты вспоминается фраза *«Все настолько просто, что сложно в это поверить»*. Но не надо верить мне на слово, в этом и заключается путь настоящего Практика. А если вы держите в руках эту книгу, значит, вы можете причислить себя к исследователям этой жизни, то есть Практикам! Я предлагаю вам изучить, рассмотреть информацию детально, включить критическое мышление, возможно, где-то поспорить со мной, а затем решить для себя: согласиться с этим или нет.

Экстрасенсорные способности часто называют «сверхвосприятием». Обладающий ими человек может воспринимать информацию как энергию с помощью различных средств, инструментов или своих качеств. Другими словами, экстрасенсорика — это *умение управлять энергией*. А наш мир полностью состоит из энергии, из миллиардов молекул, которые,

в свою очередь, состоят из атомов. Но не будем углубляться в физику, я предлагаю взять ту информацию, которая нам поможет.

Ведьмы, колдуны, шаманы владеют колдовским ремеслом, проводят обряды и ритуалы для манипуляции энергией и формирования и достижения желаемых результатов. Здесь ключевые слова — «обряд» и «ритуал». Именно через определенный порядок действий, выверенный годами, десятилетиями, они достигают результата. Менталисты (как сейчас говорят, «метафизики») или экстрасенсы могут взаимодействовать с энергиями напрямую — благодаря развитым высокочувствительным способностям к восприятию реальности. Корень этого разделения — в том, какую ответственность готов принять на себя практик. Чего вы хотите: отрабатывать навыки, ступая по чьим-то шагам, или получить старт для наработки своих техник, своего видения, понимания, взаимодействия с тонким миром (хотя и в шаманизме, и в ведьмовстве такой путь возможен, но не пользуется большим спросом)? С одной стороны, проще всего взять готовый ритуал и действовать по уже выверенным схемам. В этом случае очень важно сохранять структуру ритуала и последовательность. Но одно не исключает другое, и в этом заключается огромное преимущество.

Развиваясь в определенном направлении, вы, так или иначе, работаете со всем спектром своего восприятия реальности. А форма, выбранная вами, значения не имеет! Напри-

мер, работая с картами таро, астрологией, консультируя людей, вы все равно научитесь взаимодействовать с информационным потоком. Делая самую простую скрутку из свечей, рано или поздно вы почувствуете в ней энергию, а окуривая, очищая свой дом, вы поймете, где надо почистить подольше или что конкретно сейчас использовать для чистки дома: свечи, травы, соль или что-то другое. Так и в более серьезных практиках: делая ритуал или подношение Высшим силам, однажды вы ощутите их присутствие. И все это — энергия, в той или иной концентрации. Форму же этой энергии определяют наши психические возможности и мозг — как минимум для защиты нашей очень чуткой психики.

Ведьмы, маги, экстрасенсы... В любой из вариантов заложен огромный пласт энергии и формат взаимодействия с ней. Наш человеческий мозг стремится все разделять, а суть всех знаний лежит в их общем восприятии и *неделении*. На мой взгляд, все эти названия включают лишь *форму* работы с энергиями. Кто ты бы ты ни был — шаман, колдун, ведьма, целитель, — ты все равно работаешь с энергией, просто в понятной и видимой тебе форме.

Однако я не рекомендую именовать себя кем-либо до тех пор, пока вы не поймете, какую энергетическую одежду или роль на себя берете. Как не стоит и отказываться от этих названий, так как они дают определенную мощь.

Помните, все, к чему вы прикоснетесь, коснется и вас в ответ! Медитируя на энергию земли, луну, мерцание звезд,

настраиваясь на работу со стихиями, богами, духами, вы создаете взаимосвязь, и это все начинает воздействовать на вас в ответ. Волны этих энергий начинают синхронизироваться с вами, от этого рождается новая симфония энергий, которая также проявляется в пространстве. На вас лежит ответственность выбирать, с чем и когда вы соприкасаетесь, какой прокладываете себе путь. В эзотерике есть прекрасный символ: свернутый в кольцо кусающий себя за хвост древний змей, Уроборос, показывающий нам, что путь в магическом саморазвитии извилист и не имеет ни начала, ни конца. И вы должны понимать и быть готовыми к этому. Наша энергетика как капуста: как только вы изучили и проработали один слой, вам откроется новый — и так раз за разом.

Все, о чем я говорю, может показаться простым (помните название главы!), а может — даже легким или веселым. На самом деле, это безграничная сила, которая обязательно трансформирует вас. А как будет проходить эта трансформация и в какую сторону — зависит только от вас, от вашей сознательности, ответственности и честности — в первую очередь, с самим собой. На пути Практика всегда встречается много искушений, на первый взгляд легких, но уводящих от сути.

Магия — действия, связанные с *верой* в способность человека влиять на силы природы, предметы, животных, судьбу людей, подчиняя себе сверхъестественные силы или манипулируя ими с помощью заклинания, амулетов или опре-

деленных обрядов.

Экстрасенсорика — психические способности человека, возникающие без участия сенсорных систем человека напрямую.

Магия и экстрасенсорика на самом деле неразделимы. Они дополняют друг друга. Усиливая экстрасенсорику, вы будете прокачивать себя в магии, работая над магией, вы станете лучше в экстрасенсорике. Неизменным остается одно: дух, личность, самость и проявление силы воли практика, а также веры в то, что он делает.

Развиваясь в магии и экстрасенсорике, вы в первую очередь развиваете и усиливаете себя. Без вашего внутреннего Я не будет абсолютно ничего. Чем слабее ваше Я, тем более расшатанно вы будете себя чувствовать, разные силы будут провоцировать вас на это.

Для усиления энергетики, вашего личного Я, вашей самости существуют простые упражнения, практики и медитации, некоторые я опишу ниже. Это важная часть пути Практика, от этого зависят ваше состояние, ваша безопасность и результаты вашей работы.

Каждый из вас индивидуален, и все мы устроены по-разному, соответственно, и методы и приемы у каждого работают по-своему. Это важно помнить и учитывать. Развивая свои способности, каждый из вас имеет свободу личного пространства и возможность определить направление своих духовных верований, а также возможность определить, с ка-

кими силами — духами, ангелами, силами природы — вам легче всего взаимодействовать.

По моему опыту, нет мощнее инструмента, чем вы сами. Ваши ум, дух и тело. Чем бы вы ни занимались, какую бы форму ни выбрали, там всегда будете присутствовать ВЫ. Наша цель — это научиться воспринимать энергию и управлять ей. А управлять чем либо, не умея управлять собой, невозможно.

Работая с духовностью и метафизикой, вы должны помнить и понимать, что восприятие каждого человека уникально. Здесь не место категоричности и односторонним суждениям. Помните притчу о мудрецах, которые с завязанными глазами щупают разные части слона и спорят? Здесь так же. Восприятие индивидуально, а Вселенная безгранична, так что стоит сразу признаться себе в том, что своим человеческим умом мы не сможем постичь истину и все тайны бытия. Но тут же признаемся себе, что в нас заложены и глубочайший интерес к этому, и стремление соприкоснуться хотя бы с частью волшебства мироздания.

Любое искусство требует самоотверженности. Если вы в действительности желаете усилить свои магические качества, то настройтесь на работу и будьте настойчивы. Ваше мастерство — это не про достижение цели, это про то, насколько глубоко вы можете погрузиться в ту или иную практику и совершенствоваться в ней. Быть Практиком не означает великие знания, это, прежде всего, ежедневный труд и

ваша способность набираться опыта, погружаясь в основные элементы, обнаруживая все новые горизонты и глубины на своем пути.

Практиками называют тех, кто развивает свои экстрасенсорные способности через различного рода направления, кто изучает и практикует эзотерические учения. Это и ритуалистика, и мантические предсказательные системы, астрология, нумерология, работа с энергиями.

В моем понимании **Практик** — *это человек, работающий с энергией с помощью медитаций и практик и проводящий ее в свою жизнь и жизни других.*

То, как вы работаете с собой со своей энергетикой, влияет на вас, на вашу жизнь и на жизнь людей, находящихся рядом с вами. Делаем вывод: ваша энергетика — первоочередное, что вы можете сделать для себя и своих близких.

Практик превращает (простите за тавтологию) в практику всю свою жизнь. Он понимает, что основа всего заложена в энергии. И это очень серьезное решение. Большое, объемное понимание процессов накладывает на каждого из нас высокий уровень **ответственности**, в первую очередь за себя и свою связь с реальностью.

Практик чувствует, что ему надо сейчас делать, какая именно практика или медитация сегодня нужна и нужна ли вообще, стоит ли ему идти в определенное место или на встречу, что ему есть, что дает общение с тем или иным человеком, какие последствия последуют за действиями и мно-

гое другое. Главным помощником каждого практика является *критическое мышление*. Но об этом мы поговорим чуть позже.

Вывод:

Экстрасенсорные, магические, колдовские способности — это сверхвосприятие уже заложенных в нас психических способностей. Это уже есть в каждом человеке, но, как и с талантом, мало просто его иметь, нужно отшлифовать, отточить и довести эту огранку до индивидуального максимума. Какое бы направление в магии вы ни выбрали, без знания самого себя, без работы со своей энергетикой в такой работе делать нечего и небезопасно.

Раскачать, усилить, развить свои способности возможно, но для достижения результата существует формула: *Желание + Дисциплина + Настойчивость + Ответственность*. Я еще не раз повторю, как заклинание: форма значения не имеет. Это дает размах и масштаб для действий, но, на моей практике, еще и немного пугает новичков. Поверьте на слово: освоив один инструмент, вы захотите двигаться дальше и узнавать новое еще и еще, а имея прочный фундамент — знания о себе, — вы сможете легче двигаться на этом пути!

В моей жизни был период, когда я раскрывала в себе знание о том, что я ведьма. Это было на первых порах, когда мои ощущения и мировоззрение начали находить опору не только внутри, но и во внешней среде, в окружении и происходящих со мной событиях. Я проходила обучение приклад-

ной магии, ритуалам, на тот момент я уже видела энергии. В определенный момент я увидела, что мир разговаривает со мной именно тем пластом реальности, в который я была погружена в тот период. Я чаще начала видеть мертвых, что меня не радовало. Отовсюду звучала информация о порчах или приворотах, и, самое интересное, стали приходить клиенты с такого рода проблемами и запросами. За чистками и снятием порчи, за ритуалом на деньги или любовь, хотя я не распространялась о том, что я это делаю. И благодаря тому, что я вижу, порчу я могла заметить не только сделав расклад на картах, но и энергетически. Именно поэтому я поняла, что практически все инструменты в колдовстве рабочие — хоть бубен, хоть воск, хоть заговор. Потому что у самого Практика очень сильное энергетическое поле и за ним стоят Силы, которые ему помогают. А как и через что он это будет делать — не так уж и важно. Расскажу вам по секрету, есть такие Практики, которым достаточно улыбнуться или посмотреть на вас, и все будет сделано.

Упражнение «Дневник Практика»

Исследование личной энергии по лунному календарю

Цель: Выявить ваши индивидуальные энергетические паттерны в зависимости от положения Луны, чтобы в дальнейшем эффективно планировать практики, ритуалы и повседневные дела.

Срок ведения дневника: минимум 3 месяца (ежедневно, без пропусков).

Шаг 1. Заведите отдельный дневник (физический блокнот/тетрадь или в заметках на телефоне), чтобы все записи хранились в одном месте и были доступны в любое время.

Шаг 2. Сделайте это ежедневной рутиной. Каждый день вы делаете первую часть записи и каждый вечер анализируете день и делаете заметки и выводы.

- Укажите дату.
- Определите положение Луны («27 февраля — Луна в знаке Девы»). Используйте любой доступный лунный календарь (приложения, сайты).
- Запишите утренние/дневные показатели:
- Настроение (спокойное, тревожное, апатия, прилив сил, раздражительность).
- Физическое состояние (энергия, бодрость/вялость, самочувствие тела).
- Планы на день/ощущения (пара слов о том, что вы ждете

от дня или что чувствуете с утра).

- **Вечерний итог.** Вечером того же дня (перед сном) возвращаетесь к записи и добавляете вторую часть.

Опишите качество дня: Как прошел день? Легко или тяжело? Были ли неожиданности, конфликты, удачи?

Отразите вашу активность: Была ли сегодня практика/медитация? Как она прошла? (Кратко: глубоко/поверхностно, легко/с сопротивлением). Были ли необычные сновидения (если практикуете осознанные сновидения или запоминаете сны)? Заметили ли вы какие-то «совпадения» или знаки?

Фиксируйте главное. Помните: ключевой параметр — это *настроение*. Именно его отслеживание даст понимание индивидуальной энергии. Даже если вы пишете кратко, парой фраз, настроение фиксируйте обязательно.

Пример:

- 27 февраля

- Луна: растущая, во второй фазе. Луна в Раке.

- Утро/День:

- Настроение: Бодрое, но немного рассеянное.

- Физическое состояние: Много энергии, хочется действовать.

- Ощущения: Чувствую уверенность.

- Вечерний итог:

- Как прошел день: День был продуктивным, но в обед была мелкая ссора.

— Практика/Медитация: Медитация утром удалась, было легко концентрироваться.

— Сны: Не помню.

• Общий вывод: Энергии много, но она «колючая», вспыльчивость, плаксивость, надо быть аккуратнее в общении.

Важные рекомендации:

Дисциплина. Первые 2—3 недели будет непривычно, но именно постоянство (без перерывов) даст чистую картину месяца через три.

Честность. Не приукрашивайте. Если настроение отвратительное — пишите как есть. Дневник ведется для вас, а не для оценки.

Минимум или максимум. Как вам удобно: можно писать развернуто (анализируя качество практик), можно сухо — «норм/не норм». Главное — фиксировать факт.

Итог. Через три пару месяцев вы заметите свою динамику, перечитаете дневник и увидите:

• В какие лунные дни у вас пик сил (лучшее время для магии и начинаний).

• В какие дни вы уязвимы (время для отдыха и защитных практик).

• Как конкретно влияет на вас прохождение Луны по разным знакам.

Это исследование — база для дальнейшей мощной и экологичной работы с энергией. Приятного пути к

себе!

В своих наблюдениях я заметила, что день, на который приходится Луна в Рыбах, для меня всегда эмоционально сложный. Я вспыльчива, все принимаю близко к сердцу, мне снятся яркие сны, но и практики и медитации получаются в эти дни суперуспешными. Соответственно, зная о такой особенности, я старалась проводить этот день в работе, принимая клиентов, либо в практиках, либо делала то, что «любит» Луна в Рыбах. А это все, что связано с водой: спа, бассейн. Таким образом я использовала энергию этого дня максимально эффективно, но и еще экологично для себя и даже с пользой для других людей. Да, это не назвать упражнением, это целое исследование, и вы даже не представляете, насколько это пригодится вам, повысит осознанность и облегчит жизнь.

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.