

ВИКТОРИЯ КАБАНЕЦ

ПЕРЕСТАНЬ СЛИВАТЬ СВОЮ ЭНЕРГИЮ

Как вернуть себе внутреннюю силу,
повысить свою частоту и перестать
отдавать энергию людям, страхам и прошлому

*Твоя энергия
слишком ценна,
чтобы отдавать её
в чужие руки* ♥

СТРАХИ

ПРОШЛОЕ

ЧУЖОЕ МНЕНИЕ

ТОКСИЧНЫЕ
ЛЮДИ

СОМНЕНИЯ

ЧУВСТВО
ВИНЫ



ВЕРНИ
СВОЮ ЭНЕРГИЮ



УСТАНОВИ
ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ



ОСВОБОДИСЬ
ОТ ПРОШЛОГО



ПОВЫСЬ
СВОЮ ЧАСТОТУ



ПРИВЛЕКАЙ
ЛЮБОВЬ, ДЕНЬГИ
И НОВЫЕ
ВОЗМОЖНОСТИ

21-ДНЕВНАЯ
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ
ПЕРЕЗАГРУЗКА

ПРАКТИЧЕСКИЕ
УПРАЖНЕНИЯ,
ТРЕКЕР И РЕАЛЬНЫЕ
ИЗМЕНЕНИЯ



БОЛЬШЕ ЭНЕРГИИ • БОЛЬШЕ ТЕБЯ • БОЛЬШЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Виктория Кабанец

**ПЕРЕСТАНЬ СЛИВАТЬ
СВОЮ ЭНЕРГИЮ**

«Автор»

2026

Кабанец В. В.

**ПЕРЕСТАНЬ СЛИВАТЬ СВОЮ ЭНЕРГИЮ / В. В. Кабанец —
«Автор», 2026**

Иногда усталость появляется не из-за нехватки сна, а потому, что слишком много внутренней энергии остаётся в прошлом, конфликтах, страхах и отношениях, которые давно должны были закончиться. Эта книга поможет увидеть, куда уходит ваш ресурс, почему вы продолжаете мысленно возвращаться к бывшим, спорить с людьми в голове, сравнивать себя с другими и жить в ожидании плохого. Вы узнаете, как перестать постоянно объясняться и оправдываться, выстроить границы без чувства вины, завершить эмоциональные связи, выйти из состояния нехватки и вернуть внимание к собственной жизни. Внутри — практические упражнения, работа с деньгами, любовью, страхами и самооценкой, а также 21-дневная энергетическая перезагрузка и трекер энергии.

© Кабанец В. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Перед началом	6
Содержание	7
Введение. Вы устали не потому, что у вас «мало энергии»	8
ЧАСТЬ I. КУДА УХОДИТ ВАША ЭНЕРГИЯ	9
Пять признаков, что внимание стало утечкой	10
Практика «Стоп — возврат»	11
2. Энергетические связи с прошлым	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Виктория Кабанец

ПЕРЕСТАНЬ СЛИВАТЬ СВОЮ ЭНЕРГИЮ

ПЕРЕСТАНЬ СЛИВАТЬ

СВОЮ ЭНЕРГИЮ

Как вернуть себе внутреннюю силу, повысить свою частоту и перестать отдавать энергию людям, страхам и прошлому

Практическое руководство по энергетическим границам, внутренней свободе и возвращению к себе

Виктория Кабанец

Перед началом

В этой книге слова «энергия», «частота», «энергетическая связь» и «энергетический блок» используются как язык личностного и духовного развития. Они описывают то, куда направлены внимание, эмоции, мысли и внутреннее напряжение, а также то, как прошлые отношения, страхи и привычки продолжают влиять на настоящее.

Это не научное утверждение о том, что люди буквально передают друг другу измеряемую физическую энергию. Но психологически и эмоционально мы действительно можем долго оставаться привязанными к человеку, конфликту, страху или прошлому событию, даже когда внешне всё уже закончилось.

Книга не заменяет медицинскую или психологическую помощь. Если переживания, тревога, апатия, навязчивые мысли или последствия травматического опыта серьёзно мешают вам жить, важно обратиться к квалифицированному специалисту.

Главный вопрос этой книги: кому и чему вы продолжаете отдавать свою силу — даже тогда, когда этого человека или ситуации уже нет рядом?

Содержание

Введение. Вы устали не потому, что у вас «мало энергии»

ЧАСТЬ I. КУДА УХОДИТ ВАША ЭНЕРГИЯ

1. Внимание — это валюта
2. Энергетические связи с прошлым
3. Почему мы продолжаем думать о бывших
4. Конфликт, который продолжается у вас в голове
5. Сравнение, ревность и наблюдение за чужой жизнью
6. Чувство вины как постоянная утечка
7. Страх и частота ожидания плохого
8. Роль жертвы и скрытая потеря силы

ЧАСТЬ II. КАК ВЕРНУТЬ ЭНЕРГИЮ СЕБЕ

9. Перестать объясняться и оправдываться
10. Границы без чувства вины
11. Энергетическое завершение отношений
12. Перестать кормить прошлое вниманием
13. Вернуть себе тело, время и пространство
14. Переписать старую идентичность

ЧАСТЬ III. КАК ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЧАСТОТУ

15. Из частоты страха в частоту доверия
16. Из нехватки в внутреннюю опору
17. Деньги и способность принимать
18. Любовь без погони и доказательств
19. Возможности, которые вы раньше не замечали
20. Энергетическая дисциплина

ЧАСТЬ IV. 21-ДНЕВНАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ПЕРЕЗАГРУЗКА

Трекер энергии и финальный чек-лист

Заключение. Вернуть себя себе

Введение. Вы устали не потому, что у вас «мало энергии»

Иногда человек спит, отдыхает, пьёт кофе, берёт выходной — и всё равно чувствует внутреннюю пустоту. Причина не всегда в количестве физического отдыха. Иногда огромная часть ресурса продолжает уходить туда, где человек уже давно не должен быть.

Вы можете месяцами прокручивать разговор, который закончился за десять минут. Проверять страницу человека, с которым больше не общаетесь. Мысленно доказывать что-то родителю, партнёру, бывшему, начальнику. Пытаться понять, почему с вами поступили именно так. Ждать признания, извинения, объяснения или справедливости.

Физически вы находитесь в настоящем. Эмоционально — часть вас всё ещё живёт там.

Именно это мы будем называть сливом энергии: постоянное направление внимания и эмоционального ресурса в то, что не возвращает вам жизнь.

Ваша энергия возвращается не тогда, когда другой человек наконец понимает вас. Она возвращается тогда, когда вы перестаёте делать его понимание условием своего покоя.

Эта книга не учит быть холодной. Она учит перестать платить своей нервной системой за людей, ситуации и прошлое, которые уже забрали достаточно.

ЧАСТЬ I. КУДА УХОДИТ ВАША ЭНЕРГИЯ

1. Внимание — это валюта

Куда идёт внимание, туда постоянно отправляется и часть вашего внутреннего ресурса. Неважно, думаете вы о человеке с любовью или ненавистью: если он занимает часы вашего внутреннего диалога, он всё ещё присутствует в вашей жизни.

Поэтому энергетическая независимость начинается не с красивого ритуала, а с честного вопроса: о ком или о чём я думаю непропорционально много?

Пять признаков, что внимание стало утечкой

Вы проверяете, что делает человек, хотя контакт уже закончился.

Вы мысленно репетируете будущий разговор, который может никогда не случиться.

Вы вспоминаете старый конфликт каждый раз, когда остаётесь одна.

Настроение меняется от того, увидели ли вы сообщение, публикацию или знак.

Вы больше думаете о чужой реакции, чем о собственном следующем шаге.

Наблюдать мысль — не значит запрещать себе думать. Запрет усиливает навязчивость.

Задача — перестать автоматически продолжать цепочку.

Практика «Стоп — возврат»

Заметьте момент, когда снова ушли мыслями к человеку или ситуации.

Назовите происходящее: «Я снова отдаю внимание туда».

Не спорьте с мыслью и не анализируйте её.

Переведите внимание в тело: дыхание, стопы, руки.

Спросите: «Что сейчас находится в моей реальной жизни и требует моей энергии?»

2. Энергетические связи с прошлым

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.