



ИСКУССТВО РАВНОВЕСИЯ

13 СПОСОБОВ ВОССТАНОВИТЬ
ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БАЛАНС

КИТ СТРЕЙКВУД

Кит Стрейквуд

**Искусство равновесия. 13
способов восстановить
энергетический баланс**

«Автор»

2026

Стрейквуд К.

Искусство равновесия. 13 способов восстановить энергетический баланс / К. Стрейквуд — «Автор», 2026

Даже отдых превратился в задачу, которую нужно выполнить идеально? Вы держите под контролем работу, отношения, деньги. А потом до ночи прокручиваете один разговор и ругаете себя за то, что снова не можете расслабиться. Попробуйте ослабить хватку. «Искусство равновесия» предлагает эзотерический взгляд на чрезмерную важность и вполне конкретную работу с собой: дневниковые вопросы, визуализации, письмо о примирении с собой, утренние и вечерние практики. Вы сможете внимательнее рассмотреть свои обиды, ревность, чувство вины и требование всегда быть безупречным. Откройте книгу на теме, которая задевает сильнее всего. Вам уже есть куда приложить силы. Теперь найдите место для себя.

© Стрейквуд К., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	6
Глава 1. Освобождение избыточного потенциала, связанного с навязчивыми мыслями	7
Глава 2. Освобождение от эмоционального дисбаланса, вызванного обидой и осуждением	13
Глава 3. Ежедневно записывайте не менее трёх маленьких радостей	17
Глава 4. Визуализация линии жизни	18
Глава 5. Утренний запуск и вечернее подведение итогов	19
Глава 6. Ежемесячный обзор и визуализация целей	20
Глава 7. Освобождение от эмоционального дисбаланса, вызванного зависимыми отношениями	21
Глава 8. Исцеление от ревности в отношениях	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Кит Стрейквуд

Искусство равновесия. 13 способов восстановить энергетический баланс

Искусство баланса

13 лучших и проверенных способов устранить энергетический дисбаланс

**Практическое руководство по привлечению идеальной любви, денег, карьеры,
здоровья и отношений**

Виви Скай

Отказ от ответственности

Некоторые идеи и основные положения этой книги вдохновлены теорией «Трансерфинга реальности» Вадима Зеланда. При этом содержание книги, практические рекомендации, упражнения и их интерпретации разработаны автором самостоятельно и не являются прямыми высказываниями или официальной позицией Вадима Зеланда. Часть упражнений опирается на общедоступные идеи, но их содержание создано автором на основе собственного практического опыта.

Эта книга — самостоятельное практическое пособие, предлагающее инструменты для самопознания, самоанализа и личностного развития. Она предназначена для обучения и самостоятельной работы и не заменяет профессиональную психологическую, медицинскую или финансовую консультацию. Если вы столкнулись с проблемами психического здоровья или другими серьёзными трудностями, обратитесь за помощью к специалистам. Автор и издатель не несут прямой или косвенной ответственности за последствия использования этой книги. Книга не связана с какими-либо другими авторами или издательствами и не имеет их разрешения или одобрения.

Введение

Настоящая мудрость начинается с осознания того, что мир не всегда находится в равновесии. Но заметить собственный дисбаланс непросто. Недаром говорится: «Не вижу истинного облика горы Лушань, потому что нахожусь на её склонах». Эта книга поможет вам обнаружить свои «слепые зоны» и предложит способы работы с ними.

Важно смотреть на всё объективно. Когда мы придаём человеку или явлению слишком большое субъективное значение, возникает избыточный потенциал: наше представление перестаёт соответствовать реальности. Часто мы страдаем не из-за самих обстоятельств, а из-за того значения, которое им придаём. Любовь и сила равновесия — проявления творческой силы: любовь созидает, а сила равновесия противодействует избыточному потенциалу, поддерживая равновесие в мире. Равновесие — естественное состояние Вселенной. Каждый раз, когда мы придаём чему-то чрезмерное значение — из-за одержимости, страха или сопротивления, — внутри возникает напряжение. Автор называет это искажение энергии «избыточным потенциалом». Он вызывает действие сил равновесия, результат которого нередко оказывается противоположным ожидаемому. Чрезмерная важность становится главным препятствием на пути к желаемой реальности. Чем сильнее вы чего-то хотите, тем труднее это получить; чем крепче за что-то держитесь, тем меньше контролируете ситуацию. Реальность не противостоит вам, а откликается на ваш внутренний дисбаланс. Тринадцать тем этой книги предлагают тринадцать способов освободиться от чрезмерной важности.

Каждая глава посвящена одному из распространённых источников дисбаланса: эмоциям (обиде, зависимости), убеждениям (низкой самооценке, тщеславию), привычным моделям поведения (перфекционизму, стремлению всё контролировать) или чрезмерной сосредоточенности на деньгах, целях и отношениях. За всеми этими на первый взгляд разными проблемами стоит одно: мы неосознанно накапливаем избыточную энергию «важности».

Благодаря упражнениям из этих тринадцати глав вы научитесь:

- распознавать внутренний дисбаланс: выявлять сферы жизни, которым вы уделяете чрезмерное внимание; замечать, в каких областях вы утратили энергетический баланс;
- освобождаться от энергии «важности»: с помощью осознания, выражения чувств и отпускания ослаблять внутреннее сопротивление, преодолевать дисбаланс, связанный с привязанностями, обидами и страхами;
- замечать, как баланс и гармония проявляются в повседневной жизни;
- восстанавливать естественное энергетическое поле: переходить от сопротивления к сотрудничеству, от привязанности к доверию;
- укреплять способность воплощать желаемое: возвращаясь к равновесию, вы перестаёте мешать осуществлению собственных желаний.

Вы не можете «контролировать» реальность, но можете привести себя в соответствие с идеальной реальностью.

Только равновесие может принести истинную творческую силу.

Глава 1. Освобождение избыточного потенциала, связанного с навязчивыми мыслями

Замечали ли вы, что иногда чем сильнее чего-то хотите, тем труднее этого добиться? Например, чем сильнее вы жаждете любви, тем больше отдаляется другой человек; чем отчаяннее пытаетесь спасти отношения, тем быстрее партнёр уходит; чем больше тревожитесь о деньгах, тем пустее кажется кошелёк; чем настойчивее стремитесь к совершенству в работе, тем чаще всё идёт не так, как хотелось бы; чем сильнее боитесь потерять здоровье, тем больше беспокоитесь о нём. Бывает ли, что вы теряете именно то, что больше всего боитесь потерять? А то, к чему относитесь спокойнее, приходит само собой?

Согласно закону равновесия, о котором пойдёт речь в книге, причина таких ситуаций — нарушенное внутреннее равновесие. Понимание этого принципа может изменить вашу жизнь. В этой главе мы разберём, как избавиться от избыточного потенциала, ослабить энергетическое напряжение, избежать обратного действия силы равновесия и восстановить запас внутренних сил. Главное препятствие на пути к желаемому — не внешние обстоятельства, а чрезмерная важность, которую мы им придаём. Наверняка вы замечали: даже когда путь выбран правильно, всё не всегда складывается так, как хочется. Важную роль играет внутреннее состояние. Чем легче вы отпускаете чрезмерную важность, тем проще двигаться к цели. Именно это определяет, окажетесь ли вы в «потоке лёгкого воплощения» или в «ловушке дисбаланса и сопротивления». Давайте попробуем упражнения, которые помогут вернуться к равновесию.

1. Понятие

Избыточный потенциал возникает, когда мы наделяем какую-либо эмоцию, мысль, убеждение или модель поведения несоразмерной важностью и энергией. Согласно этой концепции, это искажает восприятие реальности и вызывает противодействие сил равновесия. Например, чрезмерная привязанность к цели создаёт своего рода «поле напряжения», которое реальность начинает «уравновешивать», словно отдаляя вас от желаемого.

Механизм формирования избыточного потенциала имеет три характерные черты:

Во-первых, чрезмерная значимость — «без этого я пропал»;

во-вторых, сильная эмоциональная вовлеченность — тревога, страх, гнев, отчаяние;

в-третьих, стремление контролировать результат — отчаянное желание удержать его.

Сочетание этих трех признаков подобно сильному сигналу, посылаемому Вселенной: «Я сейчас нахожусь в состоянии дисбаланса!» Тогда Вселенная мобилизует различные силы, чтобы помочь восстановить равновесие, но это восстановление зачастую происходит не в том направлении, которого вы ожидаете, и в результате всё идет не так, как хотелось бы.

Когда вы придаёте ситуации или цели чрезмерное значение, растёт психологическая нагрузка: вы тратите больше сил, испытываете тревогу и стресс, порой ощущаете, будто энергия застряла. Поэтому важно внимательнее относиться к своим эмоциям и состоянию. Это поможет снизить значимость происходящего, ослабить избыточный потенциал и дать энергии свободно течь — так вы сможете спокойнее двигаться к желаемому.

Оцените, насколько важны для вас отдельные события и цели. Именно чрезмерная значимость нарушает внутреннее равновесие и баланс энергетического поля. Слишком пристальное внимание к чему-либо порождает сопротивление.

Избыточный потенциал — это состояние, при котором вы придаете каким-то вещам чрезмерное значение или важность. Это приводит к энергетическому дисбалансу в поле реальности, вызывая вмешательство «уравновешивающей силы», что зачастую приводит к получению противоположного результата. Другими словами: чем больше вы привязываетесь, чем

больше нервничаете, чем сильнее давите на себя или на других, тем больше вероятность того, что реальность «отскочит» обратно. Поэтому нужно объективно смотреть на людей и события.

Распространённые примеры избыточного потенциала включают:

- Придание чрезмерного значения кому-то или чему-то (например, «только он»).
- Сильные эмоции, такие как страх, самообвинение, стремление к контролю, ревность, гордость, зависимость, перфекционизм, гнев, осуждение, беспокойство по поводу денег и т. д.

2. Практическое упражнение: пятишаговое упражнение «внутреннее расслабление»

Когда вы придаёте чему-либо слишком большое значение, это отнимает силы и мешает достигать целей. Научившись снижать значимость, вы заметите, что дела идут легче. Если чувствуете, что заиклились, нервничаете или тревожитесь, попробуйте следующее:

Шаг первый: осознайте свои чувства в данный момент

Закройте глаза и почувствуйте своё текущее состояние.

Спросите себя: «Прилагаю ли я сейчас усилия? О чём я беспокоюсь? К какому результату я привязан? Что я сейчас крепко держу в руках?»

Например: «Я должен добиться успеха», «Я не могу потерпеть неудачу», «Без этих отношений я не чувствую себя полноценным».

Шаг второй: назовите это чувство и позвольте ему существовать

Назовите свои эмоции. Возможно, это тревога, страх, нетерпение, потребность в контроле, чувство неуверенности?

Не оценивайте чувство — просто наблюдайте за ним.

Записывайте свои эмоции и наблюдайте за ними — это поможет постепенно справиться с этими неприятными переживаниями.

Ситуация или цель; насколько сильны мои переживания (по шкале от 1 до 10); уровень энергии (по шкале от 1 до 10).

Не подавляйте и не сопротивляйтесь. Сделайте глубокий вдох и скажите себе:

«Я позволяю себе испытывать это чувство в данный момент».

Третий шаг: дайте себе выбор, мягко спросите себя:

«Могу ли я сейчас позволить себе отпустить эту навязчивую мысль? Даже если только чуть-чуть, это уже хорошо».

«Готов ли я отпустить контроль над результатом?»

Не нужно заставлять себя отпускать, и не нужно добиваться успеха сразу. Просто спросите себя: «Могу ли я немного расслабиться?»

Это начало пути к обретению свободы. Здесь нет единственно правильного ответа — сам факт задания вопроса уже способствует ослаблению напряжения.

Четвёртый шаг: дайте эмоциям течь, выдохните и представьте, как вы отпускаете

Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов; медленно выдыхайте, представляя, как разжимаете сжатый кулак или снимаете с плеч тяжёлый рюкзак. Почувствуйте облегчение в теле. Вам не нужно решать проблему, просто позвольте эмоциям пройти. Вы даёте энергии течь, и равновесие восстановится само собой.

Пятый шаг: вернитесь к спокойствию и откройтесь новому

Задайте себе вопрос: «Как бы я жил, если бы не было этой навязчивой идеи?»

Представьте, что вы расслаблены, спокойны и открыты новому. Постарайтесь сохранить это ощущение в повседневной жизни.

Мягко скажите себе:

«Я выбираю эту цель, но не привязываюсь к ней. Я позволяю ей реализоваться естественным образом».

«Я верю, что то, что действительно принадлежит мне, не исчезнет из-за того, что я расслабился».

Почему этот метод работает?

Когда вы освобождаетесь от напряжения и избыточной энергии, стоящих за навязчивыми мыслями, вы перестаете «заставлять реальность» подстраиваться под вас.

Вы отказываетесь от жёсткого контроля и переходите в более открытое, гибкое состояние, основанное на доверии.

Вы перестаёте пытаться единолично «создавать реальность» и учитесь сотрудничать с ней.

Вы больше не вцепляетесь в руль изо всех сил, а спокойно выбираете направление, прислушиваясь к себе.

Письменное упражнение

- Запишите мысль или желание, от которого вам сейчас труднее всего отказаться.
- Попрактикуйтесь в освобождении, следуя пяти шагам, описанным выше.
- Запишите физические ощущения, изменения в настроении и новые озарения, которые возникли после освобождения.

Главный вывод:

Навязчивые мысли не ускоряют воплощение желаний, а лишь создают дисбаланс.

Вам не нужно отказываться от желания, достаточно просто отпустить навязчивую идею.

Отпустить — это не потеря, а свобода.

Когда вы освободитесь от чрезмерной важности, вы вернётесь к равновесию.

Когда вы действуете из внутреннего равновесия, реальность естественным образом откликается на вашу частоту.

Только в состоянии равновесия материализация происходит естественным образом.

3. Освободитесь от навязчивой идеи «усердно работать на других» и отстранитесь от нежелаемой реальности

Шаг первый. Осознание: распознайте признаки энергетического дисбаланса

Не попали ли вы в ловушку маятника «работы на других с полной самоотдачей»?

- Типичное убеждение:

Только полностью посвятив себя работе, можно добиться выдающихся результатов.

Только много работая, я могу доказать свою ценность.

Если не работать изо всех сил, меня вытеснят.

«Что посеешь, то и пожнёшь»: чем больше трудишься, тем больше получаешь. Значит, я должен работать изо всех сил, чтобы добиться результата.

- Результаты на энергетическом уровне:

Представьте весы: на одной чаше — работа, на другой — всё остальное (семья, здоровье, отдых). Если работе отдавать все силы, равновесие нарушается.

Согласно этой концепции, дисбаланс приводит к ответной реакции: болезням, подавленности, снижению эффективности или ощущению, что вы зашли в тупик.

Упражнение: запишите, какие аспекты вашей нынешней жизни серьёзно ущемляются «работой» (например: время, проводимое с семьей, спорт, хобби).

В каких сферах я жертвую здоровьем, отношениями, эмоциональным благополучием и свободой ради того, чтобы доказать свою ценность?

Боюсь ли я, что, если перестану прилагать столько усилий, ничего не добьюсь?

Считаю ли я свои профессиональные достижения критерием того, «стою ли я чего-то»?

Чувствую ли я постоянно, что «ещё немного усилий — и меня признают»?

У меня нет времени подумать о том, какой жизни я действительно хочу?

Жертвую ли я семьёй, увлечениями или своим физическим и психическим здоровьем из-за того, что «не могу отпустить работу»?

Если вы ответили «да» на три вопроса или больше, возможно, работа занимает в вашей жизни слишком большое место.

Шаг 2: Изменение парадигмы: понимание цены «избыточного потенциала»

• Чрезмерное внимание к работе → избыточный потенциал → вмешательство силы баланса → потеря рабочей эффективности и даже здоровья.

• Ослабление одержимости → отказ от оценки себя исключительно через работу → более естественный ход дел и повышение эффективности.

Вопросы для размышления:

- Считаете ли вы работу единственной опорой в жизни?
- Кем вы станете, если у вас отнимут работу?

Этапы

Упражнение

Принципы

Осознание

Запишите страхи, стресс и ожидания, связанные с вашей работой (например: боязнь быть уволенным, надежда на повышение).

Это поможет вам понять, как вы сами генерируете избыточную энергию.

Отстранение

Скажите себе: «Я позволяю всему идти своим чередом. Мне больше не нужно полагаться на оценку моей работы, чтобы определять себя».

Разорвите эмоциональную связь с «маятником».

Перестройка

Представьте, что вы свободно занимаетесь своим делом, живёте в достатке и чувствуете лёгкость, любовь и прилив сил.

Начните направлять свою энергию на путь к той реальности, которую вы действительно хотите.

Шаг 3. Практические методы избавления от навязчивых мыслей

Метод 1: Метод вопросов

Разберитесь свои навязчивые убеждения с помощью 4 вопросов:

1. Это правда? (Например: «Я должен работать не покладая рук, чтобы добиться успеха»)
2. Вы на сто процентов уверены, что это правда?
3. Как вы живете, когда верите в эту мысль?
4. Как бы вы жили, если бы у вас не было этой мысли?

Упражнение: проверьте убеждение «Только работая с полной самоотдачей, можно добиться результатов» с помощью этих четырёх вопросов. Посмотрите, изменится ли ваше отношение к нему.

Метод № 2: Метод осознанности в настоящем моменте

1) Сосредоточьтесь на настоящем, а не на «навязчивой идее результата».

2) Во время работы сосредоточьтесь на самом деле и своих действиях, не позволяя мыслям вроде «я должен доказать свою правоту» отвлекать вас.

Упражнение: каждый день перед началом работы в течение одной минуты спокойно и глубоко дышите, мысленно повторяя:

«Я посвящаю себя действию, а не навязчивым мыслям. Работа — это не вся моя ценность».

Метод третий: используйте убеждение «Я — исключение», чтобы ускорить воплощение желаемой реальности.

Вы не пленник правил. Вы — режиссёр, который может в любой момент переписать сценарий.

Используйте следующую фразу в качестве ежедневной аффирмации:

Моя аффирмация «Я — исключение»:

Я — исключение из всех правил. Моя жизнь — это мой фильм.

Я отказываюсь от нежеланной реальности и обращаюсь к той, которой действительно хочу.

Я — исключение из правил. Я сам создаю свою реальность, и мой успех не требует страданий в обмен. Я отпускаю навязчивые мысли и с лёгкостью принимаю изобилие.

Произносите один раз каждое утро

Используйте каждый раз, когда чувствуете тревогу или усталость

Заменяйте этой фразой мысли вроде «моих усилий недостаточно».

Метод 4: Метод альтернативных параллельных вселенных

1) Представьте, что в «фильмотеке» вашей жизни уже существует сцена, в которой вы успешно запустили свой бизнес, легко зарабатываете деньги и находитесь в гармонии с собой.

2) Вам не нужно отчаянно пытаться создать эту сцену — просто снизьте свою одержимость работой и настройтесь на эту волну.

Упражнение:

Опишите желаемый «кадр из параллельной вселенной»:

1) Я с лёгкостью занимаюсь тем, что люблю

2) Доход приходит сам собой

3) У меня есть баланс между свободой, семьёй, здоровьем и богатством

Метод 5: Внедрение новых убеждений

Старое убеждение:

- «Только усердно работая, можно добиться результатов».

Новое убеждение:

«Я могу работать легко и эффективно, одновременно наслаждаясь жизнью».

«Работа не определяет мою ценность. Я ценен сам по себе».

«Я выбираю жизненный путь предпринимательства и финансовой свободы; он уже существует, мне нужно лишь настроиться на него».

Упражнение: каждый день трижды записывайте новые убеждения, представляя, как они воплощаются в жизнь.

Метод 6: пересмотрите свой распорядок ради сбалансированной жизни

Запишите рабочие задачи, которым сейчас уделяете слишком много времени, и сравните их пользу с затратами сил.

Рабочие задачи

Время, затрачиваемое еженедельно

Приносят ли они реальный рост/богатство?

Исчерпывают ли они вашу энергию?

Пример: составление отчёта о совещании

8 часов

Не приносит пользы

Физическое и психическое истощение

Пример: обучение других

3 часа

Увеличение влияния

Нравится выполнять

Затем запишите три занятия, которым вы хотели бы уделять больше времени:

1. Создавать личный бренд или контент для дополнительного заработка
2. Изучать способы достижения финансовой свободы и основы инвестирования
3. Путешествовать с близким по духу человеком или просто проводить с ним больше времени

Спросите себя: «Готов ли я отказаться от жизни, в которой работаю до изнеможения ради других, и направить эту энергию на собственное дело и свободу?»

Главная мысль: навязчивые идеи создают избыточный потенциал, а расслабление помогает его ослабить. Сосредоточивайтесь на действиях, а не на тревожных мыслях. Настоящая эффективность — не в работе до изнеможения, а в способности отпустить навязчивые идеи и вернуть себе равновесие. Перестаньте измерять собственную ценность рабочими результатами. Работа может помогать вам воплощать мечты, но не должна определять, чего вы стоите. Вы — не пешка в корпоративном маятнике, а сценарист, режиссёр и главный герой фильма под названием «Реальность». Отпустив чрезмерную важность, вы сможете заметить возможности, которые раньше ускользали от вас.

4. Страница для размышлений

Вопросы для размышлений

В каком вопросе я в последнее время проявляю особую настойчивость?

Почему я придаю этим ситуациям чрезмерное значение?

Чего я больше всего боюсь? Что случится, если желаемое не произойдёт?

Что произойдет, если я позволю себе немного ослабить хватку? Смогу ли я это принять?

Готов ли я попробовать довериться хотя бы немного? Даже если это будет только на этот раз?

Когда я отпускаю свою настойчивость, как меняется моя энергия или эмоциональное состояние?

Как мне сохранять энергетический баланс и чувство легкости в повседневной жизни?

V. Зона свободных записей

- Подсказка: «Просто записывайте всё, что приходит в голову, не оценивая».
- То, чему я сейчас стараюсь придавать меньше значения:

Глава 2. Освобождение от эмоционального дисбаланса, вызванного обидой и осуждением

I. Понятия

Если вы не выносите коллегу, чем сильнее неприязнь к нему, тем легче ему влиять на ваши эмоции. Вы словно связываете себя с этим человеком. Испытывая сильное отвращение к человеку или явлению, вы, по сути, «заряжаете» его своей энергией. Внимание подобно прожектору: чем больше вы сосредоточены на негативном, тем больше негативных переживаний замечаете. Ненависть и осуждение истощают силы, мешают сохранять равновесие и воплощать желания. Освобождаясь от этих чувств, вы оставляете место для положительных переживаний и позволяете энергии свободно течь. То же относится к недовольству собой. Когда мы не принимаем собственные слабости и постоянно думаем о них, возникает избыточный потенциал. Борьба с недостатками или попытки их скрыть порой лишь усиливают проблему: например, застенчивый человек, стараясь всеми силами не показать смущения, может стать ещё скованнее. Однако недовольство своими достижениями можно направить на развитие, сохраняя внутренний баланс. Чтобы ослабить обиду, осуждение и самокритику, записывайте свои чувства и наблюдайте, какое значение им придаёте.

Замкнутый круг недовольства и его последствия:

Недовольство собой и самообвинение — это борьба с собственной душой; недовольство миром приводит к конфликту с «энергетическим маятником», и ни подчинение, ни объявление войны не приносят пользы. Энергетические колебания «недовольства» настраиваются на жизненные линии той же частоты, что приводит к циклу «недовольство → проявление негатива → ещё большее недовольство», который в конечном итоге может завести человека на ужасную жизненную траекторию, полную старости и болезней, бессилия изменить ситуацию и постоянных жалоб. Энергию, высвободившуюся после прекращения борьбы с самим собой, следует точно направить на «истинное самосовершенствование». Суть заключается в том, чтобы избежать «замены старого внутреннего расточительства новым» и вместо этого создать положительный цикл, «основанный на принятии, ориентированный на цели и реализуемый через действия».

Перестать бороться с собственным «несовершенством» — не значит отказаться от стремления стать лучше. Речь лишь об отказе от изнуряющей самокритики, которая создаёт избыточный потенциал и отнимает силы. Высвободившуюся энергию можно направить на настоящее развитие. Она войдёт в резонанс с жизненной линией, где достоинства преобладают над недостатками, и поможет приблизиться к желаемому состоянию. Если же постоянно сосредоточиваться на негативном — например, физических особенностях или слабостях характера, — можно лишь усилить нежелательные последствия.

Чрезмерная оценка — это навешивание на людей, вещи и явления искусственных субъективных ярлыков, что влияет на ваши собственные внутренние эмоции и энергию. Чтобы скорректировать энергетическое поле, нарушенное в результате чрезмерной оценки (например, чрезмерного обожания, ненависти или страха перед чем-либо), необходимо избавиться от чрезмерных субъективных наслоений, накладываемых на сущность вещей, и восстановить сбалансированную связь между «оценкой» и «реальностью» — по сути, путем корректировки собственных представлений, эмоциональных реакций и поведенческих моделей, устраняя накопление «избыточного потенциала» и возвращая энергетическое поле в равновесное состояние.

Оценивайте людей и события как можно объективнее. Для этого важно замечать, как субъективное восприятие искажает реальность, отказываться от предвзятых оценок и не при-

давать отдельным обстоятельствам чрезмерного значения. Тогда ваше представление о происходящем станет ближе к его действительным свойствам, а внутреннее состояние — спокойнее. Объективность не означает полного отсутствия субъективного взгляда: человек не может совсем от него избавиться. Задача в том, чтобы приблизить собственные представления к фактам. Отделяйте эмоции от наблюдений, смотрите на ситуацию с разных сторон, не преувеличивайте значение отдельных деталей, при необходимости оценивайте их по понятным критериям и пересматривайте прежние выводы. Это уменьшает расхождение между личным восприятием и действительностью и помогает судить о происходящем разумнее.

Важно помнить: восстановление энергетического баланса — не разовое действие, а повторяющийся процесс «осознание — корректировка — новое осознание». Цель не в том, чтобы никогда не ошибаться в оценках, а в способности вовремя заметить: «Это мой субъективный ярлык, а не сущность вещи». Тогда вы сможете вновь обратиться к фактам и скорректировать своё восприятие. Со временем ощущение равновесия будет всё меньше зависеть от внешних обстоятельств и всё больше — от согласия между вашим взглядом на мир и реальностью.

Каждый человек свободен делать собственный выбор. Не спешите судить других: вы не вправе считать себя выше кого-либо и сами можете ошибаться. В этом мире все мы лишь прохожие, поэтому не принимайте чужие поступки слишком близко к сердцу.

Логика преобразования энергии: привычное недовольство мелочами питает негативную энергию, а активное восприятие маленьких радостей придаёт вам силу. Ключевой приём заключается в том, чтобы заменить старую привычку «увеличивать мелкую неудовлетворённость» новой привычкой «улавливать маленькие радости». Нам нужно превратить поиск положительных сторон в негативных ситуациях в повседневную игру; если упорно придерживаться этого, можно постепенно заменить старую привычку ворчать и жаловаться, преобразовав негативную энергию старой привычки в положительную и прервав разрушительное воздействие «маятника». Какими бы сложными ни были текущие обстоятельства, всё пройдёт.

Постоянное недовольство порождает отрицательную энергию. Привычка замечать хорошее, напротив, создаёт поток положительной энергии и помогает двигаться по благоприятному жизненному пути. Чем чаще вы сознательно переключаете внимание с неприятного на приятное, тем естественнее становится новая привычка. Постепенно для этого требуется всё меньше усилий, а прежняя склонность жаловаться ослабевает. Конечно, бывают дни, когда вы снова поддаётесь унынию и словно отдаёте энергию разрушительному «маятнику». Не вините себя за такие отступления. Если желание измениться остаётся твёрдым, вы сможете вернуться к выбранному пути. Важно вовремя замечать, что вы снова сосредоточились на негативном, и мягко возвращать внимание к своей цели.

2. Практическое упражнение: пятишаговое упражнение «Освобождение от обид и осуждения»

Верните себе лёгкость — перестаньте носить камень на сердце

Носить в себе обиду и осуждение — всё равно что держать на сердце тяжёлый камень. Вам может казаться, что это подтверждает вашу правоту и чужую неправоту, но на деле такие чувства отнимают силы и мешают равновесию. Чем дольше вы погружены в обиду, тем чаще замечаете похожие конфликты, словно реальность снова и снова отражает одно и то же. Отпустить обиду — не значит оправдать чужие поступки или поступить собой. Это значит освободиться от тяжёлого переживания. Свобода начинается там, где старые раны и желание во что бы то ни стало победить перестают управлять вами.

Метод: упражнение «Мягкое отпускание»

1. Осознайте свои эмоции и признайте, что вы осуждаете

Вспомните человека или событие, которые недавно вызвали у вас обиду или осуждение. Обратите внимание на то, в каких частях тела вы чувствуете напряжение или тяжесть.

Спросите себя: «Не считаю ли я, что что-то „не должно быть так“?»

Затем спросите: «Не использую ли я осуждение, чтобы скрыть своё разочарование, боль или страх?»

2. Позвольте эмоциям всплыть на поверхность и примите их.

Закройте глаза и почувствуйте эмоции, вызванные этой обидой или осуждением. Это гнев? Чувство несправедливости? Стыд? Беспомощность?

Записывайте свои эмоции и наблюдайте за ними — это поможет освободиться от этих неприятных чувств.

Человек или событие; насколько сильны мои обида и осуждение (по шкале от 1 до 10).

Не нужно их подавлять. Позвольте им проявиться в теле, позвольте им выразиться. Скажите себе:

«Да, я действительно чувствую сейчас гнев/обиду/несправедливость».

Сначала позвольте этим чувствам существовать, а не спешите их подавлять.

3. Задайте себе вопрос, дающий свободу:

«Готов ли я отпустить эту эмоцию?»

«Если это возможно, чего я хочу: свободы или продолжать цепляться за эту болезненную историю?»

Не заставляйте себя отпускать чувство. Достаточно допустить, что это возможно, и спросить себя:

«Готов ли я вернуть эту ношу Вселенной?»

Даже если ответ будет «пока нет», ничего страшного — вы уже начали освобождаться.

4. Выдохните и отпустите, позвольте этому уйти естественным образом

Глубоко вдохните, а на выдохе представьте, как обида или осуждение, словно клубы тёмного тумана, постепенно рассеиваются. Вам не нужно немедленно решать проблему или менять другого человека. Вы лишь ослабляете связь с болезненным переживанием. Можно также представить, что вы вынимаете из груди тяжёлый камень и бросаете его в реку, чтобы вода унесла его прочь.

5. Вернитесь к себе, соберите силы и почувствуйте легкость

Спросите себя:

«Как бы я жил без обиды и осуждения?»

Представьте, как изменилась бы ваша жизнь, если бы вы стали спокойнее и свободнее.

Завершите этот процесс одной фразой:

«Я выбираю вернуть свою энергию. Я больше не позволяю осуждению управлять моим миром».

«Мне не нужно доказывать, что я прав, я просто выбираю свободу».

Почему это упражнение действует?

Потому что вы перестаёте считать окружающих людей и события единственным источником своих страданий. Вы возвращаете себе право управлять собственным состоянием.

Вы отпускаете энергетическое сопротивление и возвращаетесь к равновесию.

С точки зрения закона равновесия Вселенной, такое «состояние без осуждения» является ключом к тому, чтобы войти в гармоничную линию реальности. Это не означает «потакание», а означает, что вы перестаёте быть заложником обстоятельств и возвращаетесь в свой центр.

Письменное упражнение

- Напишите о человеке или событии, в отношении которого вы постоянно выносите суждения или испытываете обиду.

- Выполните на бумаге пять шагов и запишите изменения в теле или настроении.

- В заключение запишите альтернативное убеждение, например:

«Я выбираю не позволять этому событию и дальше похищать мою энергию».

Ключевое понимание: обида — это не сила, а потеря энергии. Осуждение — это не сила, а дисбаланс. Настоящая сила исходит из равновесия. Освобождаясь от осуждения и обиды, вы не теряете свою позицию, а обретаете собственную свободу. Когда вы решаете больше не осуждать и не цепляться за старые обиды, вы не становитесь «слабыми», а начинаете по-настоящему владеть своей реальностью. Чем легче вы становитесь, тем свободнее течет реальность.

Ежедневное упражнение на текучесть:

Можете ли вы сегодня отказаться от осуждения хотя бы в одной ситуации? Попробуйте последовательность: наблюдать → чувствовать → отпускать → позволять энергии течь.

Не обязательно отпускать все эмоции сразу. Достаточно учиться не цепляться за них, когда они возникают. Одна ситуация в день, одно осознанное отпускание, один шаг к свободе — так постепенно возвращается внутреннее равновесие.

3. Упражнение на саморегуляцию и преобразование энергии: как научиться находить хорошее в неприятных ситуациях

Суть концепции

1. Принцип потока энергии: ваше восприятие событий влияет на направление потока энергии.

1) Привычное недовольство → передача негативной энергии → формирование разрушительного маятника.

2) Активный поиск хорошего → возникновение положительной энергии → движение по позитивной жизненной траектории.

2. Принцип замены привычек: вместо того чтобы усиливать недовольство, учитесь замечать маленькие радости. Повторяя это действие, вы постепенно меняете привычный взгляд на происходящее.

3. Принцип позитивного фокуса: в любой ситуации есть потенциальный положительный аспект. Сделайте поиск позитивных моментов своей повседневной игрой — постоянная практика позволит изменить поток энергии. Даже небольшой положительный момент поможет вам вырваться из разрушительного энергетического цикла «маятника» и подключиться к позитивной линии жизни.

Внедрение привычек в повседневную жизнь:

Начните с небольших ежедневных действий:

Не обязательно делать много: уделяйте записям всего 3–5 минут в день.

Главное — это постоянство: как только привычка укоренится, она будет автоматически вызывать положительные эмоции.

Глава 3. Ежедневно записывайте не менее трёх маленьких радостей

Например: цветы на обочине дороги, тёплые солнечные лучи, улыбка незнакомца.

Часть вторая. Переосмысление неприятных событий. Этот метод напоминает позитивное переосмысление в психологии: не нужно заставлять себя быть оптимистом, достаточно попробовать увидеть дополнительные возможности.

Цель: заменить привычное недовольство привычкой позитивного восприятия.

Шаг 1: Осознайте негативные эмоции: запишите события, вызывающие у вас недовольство, тревогу или уныние.

Неприятности бывают совсем небольшими: опоздание, дождь или пропущенный автобус.

Вспомните и запишите три ситуации за сегодняшний день, которые вызвали у вас тревогу, уныние, недовольство или другие неприятные чувства.

1. _____
2. _____
3. _____

Шаг второй: даже если вы столкнулись с негативным событием, постарайтесь найти в нем хоть какую-то положительную сторону — то, чему можно научиться, за что можно быть благодарным или что может показаться интересным.

Спросите себя: «Какие потенциальные положительные стороны есть в этом событии? Чему я могу из этого научиться?» Ищите даже мельчайшие положительные моменты: для каждого негативного события запишите как минимум одну положительную/позитивную сторону.

Например: «Сегодня идет дождь → я могу спокойно почитать дома»;

«Коллега меня раскритиковал → я научился новому подходу».

Основной принцип: достаточно даже небольших положительных моментов, главное — не количество, а возможность применять этот подход на постоянной основе.

Шаг 3: Запишите как минимум один момент позитивного перелома.

Шаг 4: Уровень эмоций: наблюдайте, повышается ли ваш эмоциональный настрой благодаря позитивному переосмыслению. Оценка энергии: рядом с событием отметьте уровень эмоций (1–10) и понаблюдайте, повышает ли позитивный фокус ваше ощущение энергии.

По шкале от 1 до 10 оцените неприятное событие дня, а затем — положительный момент или повод для благодарности, который удалось в нём найти.

Например:

- Событие: коллега раскритиковал меня
- Положительный аспект: я научился лучше общаться
- Удовольствие: осознание возможности для собственного роста
- Уровень ощущений: 5/10 → после практики повысился до 8/10

Глава 4. Визуализация линии жизни

Цель: с помощью визуализации заметить, как накапливаются положительные переживания и как постепенно меняется ваше представление о жизненном пути.

Дата или неделя; важные события; перемены к лучшему; оценка положительной энергии по шкале от 1 до 10.

Способ применения:

1) Раз в неделю подводите итоги: нарисуйте «линию жизни» и отметьте на ней важные события.

2) Рядом с негативными событиями отмечайте соответствующие точки позитивного перелома.

3) Положительные события усиливают ощущение положительной энергии.

4) Наблюдайте, как точки положительной энергии постепенно сходятся, а влияние разрушительного маятника естественным образом уменьшается. По мере практики вы увидите, как точки положительной энергии постепенно сходятся, образуя восходящую траекторию энергии, а влияние разрушительного маятника также естественным образом уменьшится.

Глава 5. Утренний запуск и вечернее подведение итогов

- Утро: запишите 3 момента радости, которые вы хотите запечатлеть сегодня.
- Вечер: запишите все положительные моменты дня, отметьте уровень энергии энергии, проанализируйте моменты роста и запишите прогресс, которым вы наиболее довольны.

Время, цели на сегодня/небольшие радости, достижения дня/положительные моменты, оценка уровня энергии по шкале от 1 до 10.

Часть пятая. Учитесь спокойно относиться к ошибкам и возвращаться на выбранный путь. Во время практики вы можете снова поддаваться привычке жаловаться или тревожиться.

Если это случится, не вините себя.

Важно вовремя заметить это и снова обратить внимание на хорошее.

По мере практики позитивные привычки естественным образом укоренятся, а негативные постепенно исчезнут. Таким образом, ваша позитивная жизненная линия постепенно укрепится, а прежние привычки, несущие негативную энергию, будут естественным образом вытеснены.

Ежедневное напоминание (его можно записать сверху страницы или на стикере):

«Даже если я вижу лишь лучик света, моя жизненная линия течет в положительном направлении».

«Замечай маленькие радости, накапливай положительную энергию, притягивай удачу».

Глава 6. Ежемесячный обзор и визуализация целей

Отметьте, удалось ли вам в этом месяце укрепить позитивные привычки, повысился ли уровень положительной энергии и что стоит изменить в следующем месяце.

Пояснение:

Ежемесячно подводите итоги своего роста, заменяя негативный фокус на позитивный.

Записывайте цели на следующий месяц, чтобы усилить веру в собственные возможности.

Формула подведения итогов:

Старая привычка (неудовлетворенность) → отклонение от позитивной траектории

Новая привычка (замечать маленькие радости + переосмысливать неприятности) → накопление положительной энергии → позитивная линия жизни → воплощение удачи.

4. Страница дневника для размышлений

Вопросы для размышлений

От каких людей или событий в основном исходят мои обиды и осуждения?

Как изменились моя энергия и настроение после освобождения от этих эмоций?

Какие повседневные методы я могу применять, чтобы поддерживать энергетический баланс?

5. Область для свободных записей

- Подсказка: «Просто записывайте всё, что приходит в голову, не оценивая».
- Я снижаю важность:

Глава 7. Освобождение от эмоционального дисбаланса, вызванного зависимыми отношениями

1. Понятие

Идеализация противоположна недовольству: она заставляет смотреть на людей и события сквозь «розовые очки», замечая в них больше достоинств, чем есть на самом деле. Так мы преувеличиваем их значение, возводим в идеал, порой даже создаём культ личности. Такой отрыв от реальности порождает избыточный потенциал и нарушает энергетическое равновесие. Любовь, способная созидать, — спокойная и свободная от стремления обладать. Безусловная любовь допускает восхищение, но не поклонение и не зависимость. Она несёт положительную энергию и ведёт по позитивному жизненному пути.

В зависимых отношениях вы отдаёте другому человеку слишком много сил, теряя внутреннее равновесие и самостоятельность. Умение восстанавливать собственные ресурсы и сохранять энергетическую независимость помогает строить здоровые отношения. Когда ваше состояние целиком зависит от партнёра, настроение меняется вместе с его поступками. Замечая, какое место отношения занимают в вашей жизни, вы можете постепенно вернуть себе опору. Если вы уверены, что не способны жить без другого человека, то словно посылаете Вселенной сигнал: «Сам по себе я недостаточно целостен, мне нужен кто-то, кто заполнит пустоту». Согласно закону энергии, обстоятельства начинают подтверждать это ощущение. Например, чрезмерная привязанность в любви проявляется в навязчивом поведении: чем отчаяннее вы стараетесь удержать партнёра, тем сильнее он ощущает давление. Здесь действует не только психология, но и закон энергии. Когда мы говорим себе: «Без него я не смогу жить», отношения приобретают чрезмерную важность, а силы равновесия могут привести к разрыву. В гармоничных отношениях человек думает иначе: «Я целостен сам по себе, но хочу идти с тобой рядом».

Если вы мучаетесь из-за недоступной любви, боитесь потерять партнёра или опасаетесь, что чрезмерные ожидания оттолкнут настоящую любовь, начните с возвращения к её сути. Любить — значит искренне относиться к другому человеку, не ставя обязательным условием ответное чувство и не требуя вознаграждения за свою заботу. Такая любовь помогает избежать эмоционального и энергетического дисбаланса.

Когда вы постоянно думаете: «Партнёр обязан ответить на мою любовь», — вы связываете отношения жёсткими, идеализированными ожиданиями. Разрыв между ними и действительностью создаёт избыточный потенциал. Силы равновесия разрушают иллюзии: человек не получает желаемого или отношения заканчиваются. Но если отказаться от навязчивого стремления непременно получить ответную любовь и перестать подчинять всё своим ожиданиям, подобное напряжение не возникнет.

Тем самым вы словно устранили сразу 50 % негативных сил, которые могли бы повредить отношениям, и оставите любви пространство для естественного развития. Кроме того, вы освободитесь от саморазрушительных мыслей и перестанете тянуться к неблагоприятной жизненной линии. Сколько людей снова и снова мучаются вопросами: «Почему он мне не отвечает?» или «Стоит ли столько вкладывать в эти отношения?» Такие тревожные размышления о безответной любви посылают в энергетическое поле «сигнал дефицита» и замыкают круг: невозможность получить желаемое порождает новые сомнения в себе. Когда же вы переходите к «чистой любви» — цените достоинства партнёра, принимаете его несовершенства, не стремитесь обладать им и всё контролировать, — зависимость и страх потери ослабевают. Вы излучаете спокойную, терпимую энергию, которая вступает в резонанс с положительной жиз-

ненной линией взаимной любви. Так подходящий человек и гармоничные отношения могут естественным образом появиться в вашей жизни.

Желание обладать другим человеком — невидимый враг отношений. Многие верят, что контроль поможет удержать любовь, не замечая, как тревога давит на партнёра и превращает близость в тяжёлую обязанность. Спросите себя: если вы перестанете постоянно проверять, принадлежит ли любимый человек только вам, и тревожиться из-за каждого его разговора с другими, не станет ли доверие крепче? Не будет ли общение свободнее? Отказ от собственных мыслей позволяет обоим сближаться добровольно, а не из чувства долга.

И ещё важнее то, что чистая, безусловная любовь сама по себе обладает сильной притягательной силой. Искреннее глубокое чувство, которое не требует ответа и не ставит условий, трудно отвергнуть. В отличие от условной любви — «я люблю тебя, потому что ты мне нужен» или «я люблю тебя, потому что ты соответствуешь моим требованиям» — здесь главное искреннее отношение к человеку: «Я люблю тебя таким, какой ты есть, и готов сохранять это чувство, даже если ты не ответишь взаимностью». Такая любовь способна особенно глубоко тронуть сердце. Если вы умеете любить так, вам не нужно заискивать перед другими или с трудом добиваться внимания: вы естественным образом привлечёте тех, кому близка искренность и кто готов ответить вам взаимностью. Настоящая взаимная любовь не требует принуждения и не звучит как «я хочу, чтобы ты меня любил». Это свободное созвучие двух людей: «Я счастлив, потому что люблю тебя, и, как оказалось, ты тоже меня любишь».

Чем сильнее вы завидуете чужому успеху, тем труднее добиться собственного; чем больше боитесь неудач, тем легче они случаются; чем отчаяннее держитесь за отношения, тем сильнее другой человек хочет отдалиться. Ревность рождается из навязчивого желания обладать любимым человеком и нарушает энергетическое равновесие. При этом автор выделяет два направления действия сил равновесия. С одной стороны, если отношения уже сложились, умеренная ревность иногда придаёт им эмоциональную остроту и на короткое время усиливает ощущение собственной значимости. С другой стороны, постоянные сравнения разрушают баланс и становятся почвой для конфликтов. Проблема не в объективных различиях между людьми, вещами или обстоятельствами, а в том, что человек испытывает, сравнивая их: тревогу из-за неравенства ресурсов, зависть к чужим преимуществам, страх перед неизвестным или убеждение, что верны лишь его собственные требования. Сила равновесия, согласно этой концепции, устраняет источник зависти. Например, если вы завидуете чужому богатству, она может лишить вас денег.

2. Практические упражнения: освободиться от эмоциональной привязанности к другим и вернуться к внутреннему равновесию

Зависимость — это не любовь, а обмен. Настоящая любовь не знает условий.

Привязанность в отношениях: когда другой человек словно получает «пульт управления» вашим настроением.

Темы, связанные с избыточным потенциалом: зависимость, чрезмерная потребность быть любимым, эмоциональная привязанность.

Цели упражнений по саморегулированию:

Распознать эмоциональную зависимость в отношениях: стремление контролировать, завышенные ожидания, желание угодить, избегание проблем и страх потери.

Ослабить внутренние установки, лежащие в основе зависимости: «Мне необходимо признание», «Меня должны понимать».

Снизить чрезмерную значимость других людей и вернуть внимание к себе.

Восстановить контакт с собой и вернуться к спокойствию и внутреннему равновесию.

Шаг 1. Наблюдение: определите, в каких отношениях вы испытываете эмоциональную зависимость

Подсказка: Напишите, с каким человеком или в каких отношениях вы испытываете наибольшие эмоциональные колебания, то есть человека или ситуацию, от которых вы чувствуете чрезмерную зависимость, и наблюдайте, как они влияют на вашу энергию. Часто ли вы при этом испытываете: тревогу, желание удержать, стремление угодить, гнев, неспособность контролировать себя, страх потери, жажду отклика.

Пример:

- Испытывал ли я сегодня резкие перепады настроения из-за поведения или реакции кого-то?

- Чувствую ли я, что «без него/нее я не смогу быть счастливым»?

- Я постоянно хочу, чтобы другой человек любил меня сильнее, а без его внимания чувствую пустоту.

- Я слишком завишу от того, как он или она меня воспринимает; одно слово может испортить мне настроение на весь день.

Записи и наблюдение за своими эмоциями помогут лучше понять их и постепенно ослабить неприятные переживания.

Партнёр: степень моей эмоциональной зависимости — оценка по шкале от 1 до 10; ощущение энергии — оценка по шкале от 1 до 10.

Шаг 2. Осознайте, как вы передаёте другому человеку власть над своим состоянием

В зависимых отношениях мы словно передаём партнёру власть над собой: нам необходимо его одобрение, внимание или определённые поступки, чтобы почувствовать себя полноценными.

Спросите себя:

1. Передал ли я «чувство счастья» в руки других людей?

2. Слишком ли я завишу от реакции или присутствия кого-то, чтобы определять свою ценность?

3. Боюсь ли я, что они уйдут, отвергнут или не примут меня?

4. Определяю ли я свою ценность через отношения?

5. В чьих руках сейчас находится «пульт управления» моими эмоциями?

6. Хочу ли я, чтобы меня обязательно понимали, и чувствую ли себя незамеченным, когда этого не происходит?

Запишите свои наблюдения:

Пример:

- «Я осознала, что я не люблю его, а просто завишу от него, чтобы он давал мне чувство безопасности».

- «Когда меня игнорируют, мне кажется, что я ничего не стою».

- «Я не свободна, я сама себя связала в этих отношениях».

Шаг 3: Вопросы для освобождения от эмоций:

Возьмите за основу то чувство зависимости, которое вы только что описали, и постепенно задайте себе следующие вопросы:

Простые вопросы, которые помогут отпустить зависимость:

1. Готов ли я больше не отдавать свою силу другим людям?

2. Могу ли я сам дать себе заботу, признание и поддержку, которых мне не хватает?

3. Могу ли я отпустить навязчивую идею о том, «как они должны себя вести»?

4. Готов ли я отказаться от контроля или ожиданий и позволить энергии вернуться ко мне?

Запишите свою интуитивную реакцию (не оценивая правильность или неправильность ответа):

Пример:

- «Я готов отказаться от мысли о том, что нужно контролировать другого человека».
- «Мне пока не очень легко отказаться от ожиданий по отношению к нему, но я вижу эту зависимость».
- «Я решил постепенно переключить внимание с „его реакции на меня“ на „мою реакцию на самого себя“».

Шаг 4: Упражнение на расслабление энергии (дыхание + принятие + возвращение)

Закройте глаза и мягко верните внимание к своему телу.

Осознайте, в какой форме это чувство зависимости проявляется в вашем теле — напряжение, застой, боль, давление...

С каждым выдохом говорите себе:

«Это всего лишь застрявшая энергия в моём теле,

и мне не нужно использовать другого человека, чтобы удовлетворить её.

Сейчас я позволяю ей постепенно высвободиться.

Я возвращаю своё внимание к себе».

Запишите, что вы сейчас чувствуете, как проходит отпускание и какие изменения замечаете в своём состоянии:

Пример:

- «Я чувствую тепло в груди, как будто могу позаботиться о себе сама».
- «Хотя я по-прежнему чувствую привязанность, она уже не так сильна».
- «Я немного отстранился от отношений и сумел посмотреть на себя со стороны».
- «Я почувствовал едва заметную свободу».

Медитация на освобождение от отношений

• Представьте, что отсоединяетесь от энергетической связи с этим человеком и возвращаете свою энергию себе.

- Скажите этому человеку: «Я люблю тебя, но я принадлежу самому себе».

Шаг 5: Интеграция и снижение уровня «важности»

Человек или отношения, от которых вы сильно зависите, могут указывать на то, какое чрезмерное значение вы придаёте внешним обстоятельствам. Это не повод осуждать себя, а возможность лучше понять происходящее.

Сформулируйте одну фразу, которая поможет вам уже сейчас снизить значимость происходящего:

Пример:

- Я больше не позволю чьей-то любви определять, кто я такой.
- Я решил немного ослабить своё стремление к пониманию.
- Я позволяю отношениям развиваться естественно, а не требую взаимности.
- Я забираю свою силу у других и возвращаюсь к себе.
- Я независим, самодостаточен и сохраняю энергетический баланс.
- Я принимаю поддержку в отношениях, но не теряю себя.
- Я поддерживаю здоровые межличностные отношения с любовью и уважением.
- У меня достаточно внутренних сил, и мне не нужна зависимость от другого человека, чтобы их сохранять.

Вывод: вы можете освободиться от зависимости, потому что уже целостны

Эмоциональная зависимость возникает не потому, что вы слишком сильно любите, а потому, что забываете о собственной целостности.

Мои отношения с другими — это отражение моего внутреннего состояния в реальности.

Учиться отпускать — не значит становиться равнодушным. Это значит возвращать себе собственную жизнь, не растворяясь в отношениях.

Настоящие отношения — это встреча двух целостных людей в атмосфере свободы.

Глава 8. Исцеление от ревности в отношениях

Тема избыточного потенциала: ревность, проекция и смещение желаний

Ревность возникает, когда вы видите у другого то, чего хотите сами, но в глубине души считаете, что вам это недоступно. Такое противоречие создаёт напряжение и избыточный потенциал. Иногда ревность указывает на скрытое желание или ту сторону личности, которую вы не решаетесь проявить. Вы завидуете не столько самому человеку, сколько тому, что он позволяет себе иметь или делать. Возможно, в прошлом вы запрещали себе хотеть того же самого и подавляли эти желания, полагая, что «так нельзя». Однако они не исчезли и теперь дают о себе знать через зависть. Воспринимайте это чувство как напоминание: «Возможно, во мне тоже есть эта сторона, но я пока не позволял себе её проявить».

Шаг 1. Позвольте себе признать зависть, а затем подумайте и запишите:

1. Кому я завидую в последнее время? Чему именно? Если речь о сопернице в любви, что во мне вызывает зависть?

2. Почему я верю, что «я не могу иметь всего этого»?

3. Может быть, кто-то когда-то говорил мне: «Не стоит иметь столько»?

4. Не является ли эта зависть напоминанием о том, что я тоже этого хочу, но не признаю?

5. Я больше не воспринимаю счастье других как угрозу.

6. То, чему я завидую, — это то, к чему я приближаюсь.

Суть зависти к сопернице заключается не в том, что я хочу стать такой, как она, а в том, что...

она испытывает те чувства, которые мне тоже хотелось бы пережить;

она любима, её выбирают и замечают, а меня пока нет;

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.