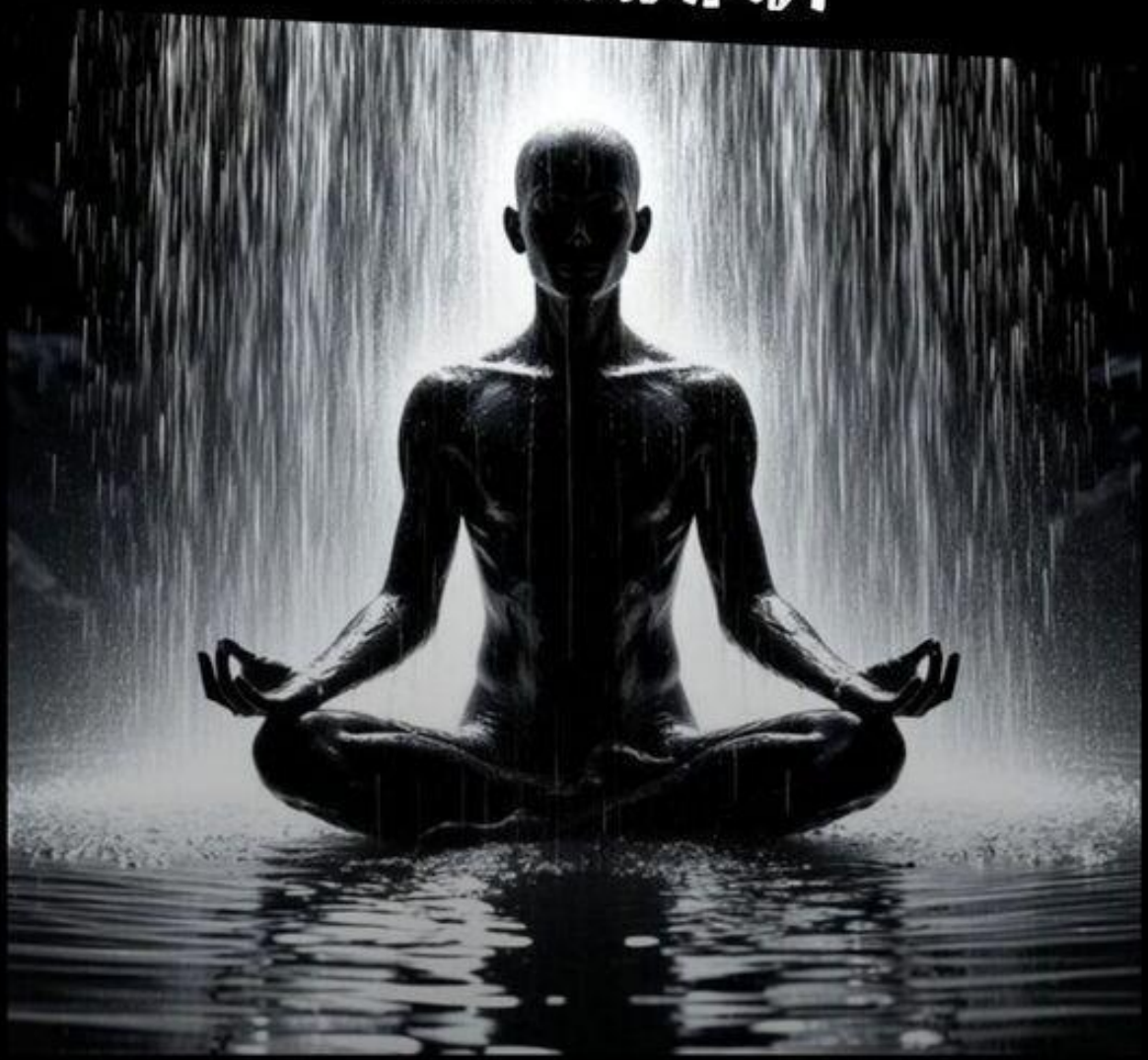
18+

Серафима Суворова

Сглаз и порча: инструкция по выживанию в мире энергии и психики



Серафима Суворова

Сглаз и порча: инструкция по выживанию в мире энергии и психики

«Издательские решения»

Суворова С.

Сглаз и порча: инструкция по выживанию в мире энергии и психики / С. Суворова — «Издательские решения»,

Эзотерика говорит об энергии, биополе, пробоях, негативных программах. Психология говорит о стрессе, внушении, самосбывающихся пророчествах, психосоматике, выученной беспомощности. Но и там и там речь идёт о человеке, который потерял внутреннюю опору, перестал чувствовать контроль над своей жизнью и начал жить в состоянии хронического страха, усталости и ожидания плохого.

© Суворова С.
© Издательские решения

Содержание

Диагностика: Как понять, что это «оно»? 6
Эзотерический взгляд: Что такое сглаз и порча на самом деле 7
Что такое порча и чем она отличается от сглаза 9
Конец ознакомительного фрагмента. 14

Сглаз и порча: инструкция по выживанию в мире энергии и психики

Серафима Суворова

© Серафима Суворова, 2026

ISBN 978-5-0071-6640-9
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero
Сглаз и порча: инструкция по выживанию в мире энергии и психики

Диагностика: Как понять, что это «оно»?

Прежде чем что-то снимать, чистить, лечить или исправлять, нужно понять, с чем именно мы имеем дело. Это главное правило любой помощи — и медицинской, и психологической, и, если хотите, эзотерической. Нельзя лечить болезнь, не поставив диагноз. Нельзя снимать порчу, не поняв, что она из себя представляет в вашем конкретном случае.

Эта часть книги посвящена диагностике. Мы будем разбираться, как отличить обычную жизненную полосу неудач от состояния, которое люди называют сглазом или порчей. Мы посмотрим на это с двух сторон: с эзотерической и с психологической. И хотя эти два подхода кажутся разными, на самом деле они описывают одни и те же процессы, только разными словами.

Эзотерика говорит об энергии, биополе, пробоях, негативных программах. Психология говорит о стрессе, внушении, самосбывающихся пророчествах, психосоматике, выученной беспомощности. Но и там и там речь идёт о человеке, который потерял внутреннюю опору, перестал чувствовать контроль над своей жизнью и начал жить в состоянии хронического страха, усталости и ожидания плохого.

Мы не будем учить вас наводить порчу, делать заговоры, ставить защиты через свечи, соль, зеркала или яйца. Мы не будем проводить ритуалы. Наша задача — дать вам понятные, безопасные и работающие инструменты диагностики. Вы научитесь наблюдать за собой, задавать правильные вопросы, отличать реальные проблемы от вымышленных, а главное — перестанете быть заложником страха перед чужим негативом.

Диагностика — это уже половина исцеления. Когда вы понимаете, что именно с вами происходит, страх уходит. А страх — это главное топливо любой «порчи». Пока вы боитесь, вы отдаёте свою силу. Когда вы начинаете видеть ясно, вы возвращаете её себе.

Эта часть состоит из трёх глав. В первой мы поговорим об эзотерическом взгляде на сглаз и порчу. Во второй — о психологическом. В третьей — о том, как распознать синдром «всё плохо» и провести честную диагностику своего состояния. В каждой главе будут практические упражнения. Они не требуют магии, свечей или специальных предметов. Вам понадобятся только бумага, ручка, честность и немного времени.

И ещё одно важное предупреждение. Если вы читаете эту книгу и чувствуете, что ваше состояние похоже на серьёзное заболевание — физическое или психическое, — пожалуйста, обратитесь к врачу. Никакая эзотерика и никакая психология не заменят медицинской помощи. Диагностика, о которой мы говорим, нужна не для того, чтобы отрицать реальные болезни, а для того, чтобы не путать их с вымышленными. И наоборот: чтобы не списывать реальные болезни на «порчу» и не терять время.

Эзотерический взгляд: Что такое сглаз и порча на самом деле

Почему мы вообще говорим о сглазе

Слово «сглаз» знакомо почти каждому. Оно живёт в языке, в пословицах, в бабушкиных историях, в разговорах на кухне. «Не хвали, а то сглазишь». «Ой, какой красивый ребёнок, тьфу-тьфу, не сглазить». «У неё всё было хорошо, а потом как отрезало — наверное, сглазили».

Что стоит за этим словом? В народной традиции сглаз — это непреднамеренное или намеренное негативное влияние через взгляд, слово, зависть, восхищение. Считается, что человек с «дурным глазом» может невольно передать другому свою зависть, злобу или просто тяжёлую энергию. И у того, на кого посмотрели, начинаются проблемы.

С точки зрения эзотерики, сглаз — это пробой в энергетической оболочке человека. Представьте, что у каждого из нас есть невидимое поле, которое защищает нас от внешних воздействий. Когда в этом поле появляется дыра, через неё утекает жизненная сила. Человек становится вялым, у него портится настроение, дела идут под откос, отношения рушатся, деньги исчезают.

Но давайте сразу договоримся: мы не будем пугать вас страшными историями. Мы не будем говорить, что сглаз — это обязательно что-то сверхъестественное, что невозможно объяснить. Наша задача — понять, как это работает в реальной жизни, и что с этим можно сделать без ритуалов и магии.

Почему люди верят в сглаз? Потому что это удобное объяснение. Когда в жизни происходит череда неудач, хочется найти виноватого. Согласитесь, проще думать, что вас сглазила завистливая соседка, чем признать, что вы сами приняли несколько неудачных решений, выгорели на работе, перестали следить за здоровьем и разрушили отношения собственными руками. Сглаз перекладывает ответственность на внешнюю силу. И на короткое время это приносит облегчение. Но потом становится только хуже, потому что вы начинаете бояться ещё больше.

Эзотерический подход не отрицает ответственности. Наоборот, он говорит: ваша энергия — это ваша зона ответственности. И если в ней появилась «дыра», вы можете её закрыть. Не потому, что вы маг, а потому что вы человек, который способен меняться.

Что такое сглаз: бытовое и энергетическое значение

В бытовом смысле сглаз — это когда кто-то позавидовал, похвалил с дурным умыслом, посмотрел недобрым взглядом, сказал что-то вроде «ну всё, теперь жди беды». И после этого у человека начинается полоса неудач.

В энергетическом смысле сглаз — это нарушение энергетического баланса. Но что это значит на практике? Давайте переведём на простой язык.

Ваше состояние — это не только то, что вы чувствуете внутри. Это ещё и то, как вы взаимодействуете с миром. Когда вы уверены в себе, спокойны, полны сил, вы как будто светитесь. Люди это чувствуют. Кто-то радуется за вас, кто-то завидует. Зависть — это тяжёлое чувство. Человек, который завидует, не обязательно желает вам зла осознанно. Но он направляет на вас свою неудовлетворённость, злость, обиду. И если вы в этот момент находитесь в уязвимом состоянии — устали, болеете, переживаете стресс, — вы можете «принять» этот негатив.

Это не значит, что вас обязательно сглазили. Это значит, что вы стали чувствительны к чужому влиянию. И тогда любое неосторожное слово, любой косой взгляд может запустить цепочку неприятностей. Но причина не в соседке. Причина в том, что вы сами были открыты.

В эзотерике это называется «пробой». Но по сути это психологическая уязвимость. Когда вы не защищены изнутри, вас легко задеть снаружи. И тогда начинается то, что люди называют сглазом.

Важно понять: сглаз — это не приговор. Это состояние, которое можно изменить. И первый шаг — признать, что вы не жертва злых сил, а человек, который временно потерял опору.

Что такое порча и чем она отличается от сглаза

Если сглаз — это чаще всего непреднамеренное влияние, то порча — это уже целенаправленное действие. В народной традиции порчу «наводят» специально, с помощью ритуалов, заговоров, подкладов, колдовства. Цель — навредить конкретному человеку: разрушить семью, отобрать деньги, вызвать болезнь, лишить удачи.

С эзотерической точки зрения порча — это негативная программа, которая внедряется в энергетическое поле человека и начинает работать против него. Она может быть направлена на разные сферы: здоровье, отношения, финансы, судьбу. И проявляется она обычно как череда событий, которые невозможно объяснить логически.

Но давайте сразу скажем главное: в рамках этой книги мы не будем рассматривать порчу как что-то, что требует обязательного магического снятия. Мы будем говорить о ней как о состоянии, которое человек переживает. И даже если вы верите, что порча была наведена специально, вы можете работать с её последствиями без ритуалов. Потому что в основе любого негативного влияния лежит ваша реакция. Если вы не реагируете, программа не работает.

Чем порча отличается от сглаза в практическом смысле?

— Сглаз обычно происходит случайно, из-за зависти или неосторожного слова. Порча — целенаправленно.

— Сглаз чаще затрагивает эмоциональное состояние: настроение, удачу, общение. Порча — более конкретные сферы: здоровье, деньги, семья.

— Сглаз проходит быстрее, если человек восстанавливается. Порча, как считается, может длиться годами, если её не «снимать».

— Сглаз может быть «бытовым»: вам просто стало плохо после разговора. Порча — это система, которая разрушает жизнь постепенно.

Но с психологической точки зрения и сглаз, и порча — это во многом результат внушения. Если человек уверен, что на нём порча, он начинает видеть всё через призму этого убеждения. Любая неудача становится доказательством. Любая болезнь — подтверждением. Он сам поддерживает программу своим страхом.

Поэтому диагностика должна быть честной. Нужно задать себе вопрос: это действительно череда объективных проблем или я сам интерпретирую события как «порчу»?

Самонаведение: как мы сами себя сглаживаем

Один из самых важных моментов, который редко обсуждают в эзотерической литературе, — это самонаведение. Мы можем сами стать источником своего несчастья. И это не магия, это психология.

Как это работает? Представьте, что вы узнали: кто-то вас сглазил. Или вы сами подумали: «Что-то у меня всё из рук валится, наверное, порча». С этого момента вы начинаете ждать плохого. Вы просыпаетесь с мыслью: «Ну что сегодня случится?» Вы ищете подтверждения. Вы замечаете каждую мелочь: опоздал автобус — знак, поругался с коллегой — знак, потерял

деньги — знак. Ваш мозг настроен на негатив. И это состояние приводит к реальным последствиям.

Вы становитесь рассеянным, потому что думаете о плохом. Вы принимаете неверные решения, потому что боитесь. Вы отталкиваете людей, потому что стали раздражительным. Вы перестаёте заботиться о себе, потому что опустились руки. И в какой-то момент жизнь действительно становится хуже. Но не потому, что вас сглазили, а потому что вы сами себя загнали в это состояние.

Это и есть самонаведение. Вы сами «навели» на себя порчу своими мыслями и страхами. И снять её можно только одним способом: перестать подпитывать её вниманием.

В эзотерике это называется «самосглаз». В психологии — самосбывающееся пророчество. Суть одна: то, во что вы верите, становится реальностью.

Поэтому первый шаг диагностики — честно ответить себе: не я ли сам создал эту ситуацию? Не мои ли мысли и страхи привели к тому, что я сейчас переживаю?

Признаки энергетического пробоя: как понять, что что-то не так

Теперь давайте разберём конкретные признаки, которые в эзотерике считаются показателями сглаза или порчи. Мы разделим их на три группы: физические, событийные и психологические. Но сразу оговоримся: ни один из этих признаков не является доказательством магического воздействия. Это лишь сигналы, что с вашим состоянием что-то происходит. И на них нужно обратить внимание.

Физические признаки

— Постоянная усталость, которая не проходит после сна.
— Ощущение тяжести в теле, особенно в области груди, плеч, головы.
— Головные боли, головокружения без медицинских причин.
— Скачки давления, сердцебиение, потливость.
— Нарушения сна: бессонница или, наоборот, постоянная сонливость.
— Потеря аппетита или, наоборот, переедание.
— Ощущение «грязного» тела, желание постоянно мыться.
— Аллергии, кожные высыпания, которые не поддаются лечению.
— Обострение хронических заболеваний без видимых причин.

Важно: все эти симптомы могут быть признаками реальных заболеваний. Поэтому первым делом нужно пройти медицинское обследование. Если врачи не находят причин, тогда можно рассматривать психологический или эзотерический аспект.

Событийные признаки

— Череда неудач, которая длится месяцами.
— Финансовые потери: долги, кражи, неудачные вложения.
— Разрушение отношений: ссоры, измены, расставания.
— Проблемы на работе: увольнения, конфликты, отсутствие повышений.
— Болезни близких.

— Аварии, поломки техники, потеря документов.
— Ощущение, что «всё идёт наперекосяк», и вы не можете ничего исправить.

Опять же: это может быть просто сложный период в жизни. У каждого бывают чёрные полосы. Но если они затягиваются и вы чувствуете, что теряете контроль, это повод задуматься.

Психологические признаки

— Беспричинные страхи, тревога, паника.
— Апатия, потеря интереса к жизни.
— Раздражительность, агрессия, которые раньше были не свойственны.
— Ощущение, что вы не в своей тарелке, «как будто подменили».
— Постоянные мысли о плохом, навязчивые идеи.
— Чувство вины, стыда, никчёмности.
— Потеря смысла жизни.
— Желание уединиться, избегать людей.

Эти признаки часто сопровождают депрессию, тревожное расстройство, выгорание. Поэтому важно не ставить себе диагноз самостоятельно, а обратиться к специалисту.

Энергетические вампиры и токсичные люди

В эзотерике существует понятие «энергетический вампир». Это человек, который в общении забирает вашу энергию. После разговора с ним вы чувствуете себя опустошённым, уставшим, раздражённым. В психологии таких людей называют токсичными. Они могут быть манипуляторами, жертвами, агрессорами, вечно недовольными людьми.

Если в вашем окружении есть такой человек, он может стать источником постоянного стресса. И этот стресс будет проявляться как сглаз: вы теряете силы, у вас портится настроение, дела идут хуже.

Как понять, что вы имеете дело с энергетическим вампиром?

— После общения с ним вы чувствуете упадок сил.
— Он постоянно жалуется, но не хочет ничего менять.
— Он обесценивает ваши успехи.
— Он требует внимания, но не даёт ничего взамен.
— Он вызывает у вас чувство вины.
— Вы боитесь его реакции.
— Вы чувствуете, что должны ему что-то.

Если это про кого-то из вашего окружения, подумайте: может быть, ваши проблемы не от порчи, а от того, что вы тратите слишком много энергии на этого человека? И тогда «снятие» порчи начинается с установления границ.

Почему эзотерика работает даже для скептиков

Многие люди не верят в магию, но верят в энергию. И это нормально. Эзотерика — это не обязательно вера в колдовство. Это язык, который описывает тонкие состояния. Вы можете

не верить в порчу, но вы точно знаете, что после ссоры с человеком у вас может разболеться голова. Вы знаете, что в плохом настроении всё валится из рук. Вы знаете, что есть люди, после которых хочется принять душ.

Это и есть энергия в бытовом смысле. Это ваше психоэмоциональное состояние и его взаимодействие с окружающими.

Поэтому эзотерический взгляд на сглаз и порчу можно использовать как метафору. Если вам так проще, думайте, что у вас «пробой». Но работайте с ним психологическими методами: через отдых, границы, смену мыслей, заботу о себе. Результат будет тот же.

Главное — не застревать в страхе. Не превращать эзотерику в паранойю. Не искать врагов там, где их нет. Не тратить деньги на шарлатанов. И не отказываться от ответственности за свою жизнь.

Упражнение «Карта энергетических потерь»

Это упражнение поможет вам понять, куда утекает ваша энергия. Возьмите лист бумаги и разделите его на четыре колонки.

1. Напишите имена всех, после общения с кем вы чувствуете себя плохо. Не оценивайте, не осуждайте. Просто список.
2. Опишите ситуации, в которых вы теряете силы: работа, учёба, домашние дела, конфликты.
3. Где вам становится плохо? Какие места вызывают тревогу?
4. Какие мысли чаще всего крутятся в голове? Запишите их.

Теперь посмотрите на список. Что из этого вы можете изменить? С кем ограничить общение? Какие ситуации избегать? Какие мысли заменить?

Это не магия. Это диагностика. Вы просто смотрите, где утекает ваша энергия. И начинаете закрывать эти дыры.

Психологический взгляд: Сглаз как самосбывающееся пророчество

Внушение и самовнушение: как слова становятся реальностью

Психология давно изучает, как слова влияют на наше состояние. Внушение — это когда кто-то другой воздействует на нашу психику. Самовнушение — когда мы делаем это сами.

Если вам сказали: «На тебе порча», — и вы поверили, это внушение. Если вы сами себе сказали: «Я неудачник, меня сглазили», — это самовнушение.

Наш мозг устроен так, что он не всегда отличает реальность от воображаемой угрозы. Если вы постоянно думаете об опасности, тело реагирует так, как будто опасность реальна: учащается пульс, выделяется адреналин, мышцы напрягаются. Вы становитесь тревожным, усталым, раздражительным. И это состояние влияет на ваши решения и поведение.

Представьте, что вы уверены: вас сглазили на деньги. Что вы делаете? Вы начинаете бояться тратить, боитесь новых проектов, отказываетесь от возможностей. Вы становитесь пассивным. И деньги действительно уходят. Но не потому, что порча, а потому что вы сами перестали действовать.

Или вам сказали, что вас сглазили на одиночество. Вы начинаете вести себя неуверенно, избегаете знакомств, цепляетесь за неподходящих партнёров. И остаётесь одни. Опять же — не порча, а ваше поведение.

Таким образом, внушение работает через изменение поведения. Вы верите в порчу — вы меняете поведение — вы получаете результат, который подтверждает порчу. Круг замыкается.

Самосбывающееся пророчество

Это один из самых мощных механизмов, который объясняет, почему сглаз «работает». Самосбывающееся пророчество — это когда ожидание события приводит к его осуществлению.

Классический пример: учитель считает, что ученик неспособный. Он относится к нему хуже, меньше объясняет, не даёт шансов. Ученик чувствует это, теряет мотивацию, начинает учиться хуже. В итоге он действительно проваливает экзамен. Учитель говорит: «Я же знал». Но причина не в способностях, а в ожиданиях.

То же самое с порчей. Вы ожидаете плохого. Вы интерпретируете нейтральные события как плохие. Вы действуете из страха. И получаете плохой результат. А потом говорите: «Это была порча».

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.