

Елена Светлая

ЭНЕРГИЧНАЯ СЧАСТЛИВАЯ ВЕЗУЧАЯ

Как обрести это ресурсное
состояние и управлять им



Елена Светлая

**Энергичная. Счастливая. Везучая.
Как обрести это ресурсное
состояние и управлять им**

«Кислород»

2021

УДК 159.922.1-055.2
ББК 88.323.1

Светлая Е.

Энергичная. Счастливая. Везучая. Как обрести это ресурсное состояние и управлять им / Е. Светлая — «Кислород», 2021

ISBN 978-5-907342-27-9

В человеке природой заложена способность жить полной и счастливой жизнью. В вас тоже. Все, что нужно сделать, — научиться управлять своей энергетикой и вернуть ресурсное состояние. Абсолютно каждый может реализовать себя таким образом. Кто-то рождается в лучших условиях, кто-то в худших, и жизнь действительно не проста. Но мы способны моделировать собственную реальность. Мир сам по себе нейтрален. Он приобретает определенный смысл через наше восприятие. Узнайте, что и как следует делать, чтобы разбудить в себе дар быть энергичной, счастливой и везучей. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.922.1-055.2

ББК 88.323.1

ISBN 978-5-907342-27-9

© Светлая Е., 2021

© Кислород, 2021

Содержание

Об авторе	6
Предисловие	7
Глава 1	8
С ЧИСТОГО ЛИСТА	9
Что хорошего в плохом?	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Елена Светлая
Энергичная. Счастливая. Везучая.
Как обрести это ресурсное
состояние и управлять им

© Елена Светлая, 2021

© Издательский дом «Кислород», 2021

© Дизайн обложки – Георгий Макаров-Якубовский, 2021

Об авторе



Елена Светлая – биоэнерготерапевт, парапсихолог, психолог, специалист по метафизике. Сертифицированный практик нескольких целительских направлений (Цигун, Рикол Хилинг, Тета-Хилинг, Хоопонопоно, Духовная интеграционика, Рейки). Специалист по внетелесным практикам.

Учредитель и собственник Издательского дома «Кислород», Центра Успеха Елены Светлой. Автор трансформационных тренинговых курсов и нескольких книг-бестселлеров. Харизматичная и энергичная женщина, в которой чувствуется внутренняя сила знаний и опыта. Ими автор делится с людьми, готовыми это принять. В результате сотни последователей Елены Светлой смогли стать здоровее, продлить молодость, открыть и развить в себе новые способности, позволяющие сделать жизнь качественнее и гармоничнее.

Предисловие

Почему нужно прочитать эту книгу

Быть здоровой, полной энергии, чувствовать душевный подъем и создавать вокруг себя ауру счастья. Кто не мечтает о такой жизни? У людей есть мечты, но что-то мешает их воплотить в реальность. Часто можно услышать выражения: «сил нет», «времени нет», «выжата как лимон», и тому подобное. В научной среде такое самочувствие называется потерей ресурсного состояния. Именно женщины больше всего страдают этим, не зная, как поддерживать себя на хорошем энергетическом уровне.

Ресурсное состояние – это запас и источник сил. Если нет ощущения гармонии, полного согласия с собой, энергии и желания действовать здесь и сейчас, значит оно утрачено. Тогда не хочется радоваться жизни, внешний мир раздражает, слабеет здоровье и силы покидают. Если не помочь организму войти в ресурсное состояние, то может появиться депрессия.

В этой книге мы разберем подробно, почему так происходит, куда уходит ваша энергия, как перестать терять ее впустую, как сохранять и накапливать, как ею управлять. Энергия – наш самый ценный ресурс. От качества и количества энергии зависит наша жизнь.

Книга поможет стать эффективнее, жить ярче, достичь того самого волшебного состояния, будто крылья выросли за спиной. Вы почувствуете себя лучше на всех уровнях. Физическое тело, полное жизненной энергии, поддерживает порывы души и стремления духа. Энергетическая наполненность – это ваши новые возможности в любой сфере. Имея высокий уровень энергии, вы чувствуете себя отлично, и уже практически не существует невыполнимых задач и недостижимых целей. От уровня энергии зависит уровень энтузиазма и вдохновения. Научитесь наполняться энергией, и у вас не только будет появляться море идей, но и силы на их воплощение.

Читая книгу, вы поймете, насколько просто решается большинство повседневных проблем, на которые обычно уходит куча энергии, усилий и нервов. И даже тяжелые испытания, жизненные трудности, глобальные, которые от вас не зависят, – больше не будут выбивать вас из колеи и уводить землю из-под ног. Если вы сейчас живете на автомате и чувствуете себя как робот с севшими батарейками, то после применения рекомендаций, описанных в книге, уже не будет такого состояния. Ваш энергетический заряд всегда будет полным, и вы сможете чувствовать себя отлично и жить на все 100.

С помощью накопления качественной энергии вы ощутите себя везунчиком. Именно в таком ресурсном состоянии происходят настоящие чудеса и начинают исполняться самые смелые желания!

Глава 1

Белые стороны черных полос

Вспомните тяжелую ситуацию, которая произошла с вами пару лет назад. Как вы себя чувствовали тогда? Наверняка сейчас воспринимаете это событие совсем по-другому. Если теперь получается эмоционально отстраниться от него, значит и тогда можно было сделать так же. Каким бы жертвенным не было сознание, всегда есть возможность взглянуть на любую ситуацию со стороны и найти в ней что-то полезное. Подумайте, что последовало дальше? Какие изменения произошли, чему вас научил этот случай? Может быть, появились какие-то осознания, идеи, инсайты. А может быть, вы стали сильнее, мудрее, поняли для себя что-то важное об отношениях с другими людьми, с самим собой или увидели свои ошибки.

Конечно, случаются трагедии, о которых сложно сказать, что они к лучшему, и которые оставляют глубокие раны. Но как говорил Эйнштейн: «Серьезные проблемы нельзя решить на том же уровне сознания, на котором они были созданы». Нужно осознать свои мысли и то событие, которое существует, вне зависимости от вашего к нему отношения. Вы способны выбирать. Или полностью сконцентрироваться на плохом, или прожить эмоцию и выбраться из негативного состояния. Все, что нам дается, служит опытом, из которого надо извлечь уроки.

Окружающие нас люди тоже дают нам уроки. Окружение зеркалит наш внутренний мир. Указывает на незалеченные травмы, подавленные чувства или возвращает нам бесконечно урок, который мы так и не усвоили.

Человек продолжает получать удары судьбы, если не работает с негативом, полученным в детстве, – гнев по отношению к родителям, одноклассникам, родственникам, недругам. Только преодолев привычную ненависть, неприятие и недоверие, можно избежать повторения бед. Мысли и чувства об ужасном прошлом создадут такое же настоящее и будущее. Негативная энергия притягивает неприятности. А если принять и усвоить жизненный урок, простить и освободиться от груза, изменить свое энергетическое поле, то изменится и мир вокруг.

С ЧИСТОГО ЛИСТА

История о том, как я переписала свою реальность

Человеку сложно почувствовать боль ближнего в полной мере. Испытывая боль и находясь в трудной ситуации, нам кажется, что мир несправедлив и другим не понять, насколько нам тяжело. Но в какой бы ситуации вы ни находились, всегда можно взять ее в свои руки и изменить. Даже от самого дна можно оттолкнуться. Поверьте, я знаю, что такое самое дно. Я способна понять тяжесть любых проблем и все равно заверить, что они решаемы, пока вы живы.

Мне пришлось пережить ужасную трагедию, которая стала триггером для проявления наследственной болезни. После мучительной гибели родного человека, младшего брата, – психика дала сбой. Моя мать страдала психическим заболеванием. Недуг стал обнаруживать себя, когда я была подростком. Мамино поведение казалось непонятным и пугающим. Я видела ее слабость, неготовность противостоять трудностям и бороться с ними, и старалась отгородиться. Мне хотелось убежать от этой безнадежности. Но потеряв любимого брата, сама погрузилась в безумие. Была на грани смерти, пыталась покончить с собой, чтобы заглушить звуки ада внутри себя. Это было моим дном, от которого мне пришлось оттолкнуться. Тяжелая болезнь – моя плата за дар, который чтобы получить, нужно было пройти через весь этот ад и научиться управлять своими способностями. Мою маму эти способности раздавили и уничтожили. Такой судьбы себе я не хотела.

И первое, что я сделала, – приняла. «Да, я больна!» – сказала я себе тогда, сейчас это так. А потом стала действовать. Лечить тело и душу. Разными способами, включая прием определенных лекарств и обучение на клинического психолога. Я хотела разобрать все свои психические проявления до мельчайших подробностей и с точки зрения науки, и с точки зрения личных наблюдений и анализа. Урок матери был усвоен. Я подумала, что если не начну бороться, то поступлю так же, как она. И тогда решила, что справлюсь, несмотря ни на что. Смерть младшего брата была первой из утрат. Одного за другим я потеряла почти всех родных. Пережить все это мне помогли внутренняя сила и знания, к которым я тянулась все больше.

Через испытания я научилась управлять своим состоянием. Чтобы не сломаться, а стать сильнее. Я взяла себя в руки и начала, в том числе, вести дневник благодарности. Записывала все события своей жизни, пропуская через осознанность. Анализировала. Прописывала буквально все, что меня огорчало. И все, что радовало. Визуализировала желаемые результаты. Отслеживала свои реакции, осанку, мимику и жесты. Старалась чаще улыбаться. И однажды заметила, что научилась жить прямо здесь и сейчас.

Для этого нужно полностью отбросить все обиды и негатив. Вспоминать лишь положительные моменты, как будто вспышками радости, насыщаясь позитивом, концентрируясь только на сегодняшнем дне. Трудности я воспринимала как испытание на стойкость и благодарил судьбу за такой опыт. Я справилась со своим грузом проблем, обучившись психологии, самоконтролю и научившись жить настоящим, наполняясь каждое мгновение позитивной энергией. Я стала счастливым человеком, и тогда в моей жизни появились гармоничные события и настоящие чудеса. От маленьких приятных мелочей до самых невероятных, значительных успехов.

Все во вселенной вибрирует. Люди в том числе. Все мы имеем свою частоту энергетических вибраций. Их качество зависит от нашего физического и эмоционального состояния и уровня энергии в организме. Вибрационный уровень определяет энергетический потенциал. Чем выше частота излучаемых вибраций, тем мощнее энергия. Это один из законов физики: коротковолновое (высокочастотное) излучение всегда обладает большей энергией, чем длинноволновое (низкочастотное). Поэтому чем более высокочастотными (или «высокими») виб-

рациями мы обладаем – тем больше энергии в нашем распоряжении. Высокие вибрации не просто делают нас сильнее – у нас появляется больше возможностей быть подлинным творцом своей реальности.

Негативные чувства и мысли и недостаток энергии снижают вибрации. Когда мы вибрируем на более низких частотах, к нам будто притягиваются неприятности, а тело становится слабым и усталым.

Негативные эмоции – это большой поток энергии. Если их подавлять в себе, то это плохо отразится на самочувствии. Поэтому нужно переводить их в конструктивное русло, например, в спортивные занятия. Сильно злитесь на кого-то – идите бегать! Обижаетесь – на бокс. Хочется плакать – садитесь писать что-то, да хотя бы просто заведите дневник и выпишите туда всю боль. Чтобы повысить свои вибрации, нужно заботиться о себе в полной мере. О физическом здоровье, полноценном сне и хорошем питании, об эмоциональном фоне, о духовном развитии.

Старайтесь думать позитивно. Положительные моменты найдутся и в проблемной ситуации, и в конфликтной. Применяйте техники расслабления и самоуспокоения. Так вы станете менее подвержены стрессам и вас будет сложно спровоцировать на негатив. Наслаждайтесь положительными эмоциями, не тратьте свою жизнь на раздражение и гнев!

Накапливайте позитивную энергию. Чаще улыбайтесь. Чем более мы радостны и свободны, тем здоровее организм и выше уровень вибраций. Мы сами строим свою реальность, гармонично взаимодействуя с миром вокруг и окружающими людьми. Каждый прожитый миг – это бесценный дар. Стоит ли растрачивать этот дар на пережевывание обид и пребывание в негативном состоянии?

Нет разделения на тело, душу, высшее Я. Все это едино и должно пребывать в гармонии. Тогда и жизнь обретает новое качество. Учитесь видеть и чувствовать окружающий мир таким, каким хотите его видеть. Это положит начало желанным переменам. Изобилие и возможности мы творим себе сами своей энергией и намерениями. Это не просто слова, а опыт. Мой лично и сотен моих учеников.

Что хорошего в плохом? Как извлечь пользу из любых проблем

Избегая своих уроков, не принимая суть трудностей, мы только откладываем их. Тогда проблемы неизбежно растут и возвращаются в жизнь с еще большей силой. Пока мы не усвоим уроки из полученного опыта, трудности будут сыпаться как из рога изобилия. Ничего не происходит просто так. Стоит задуматься, осознать пережитое, и все тогда встанет на свои места.

Вспомните, как было здорово в детстве. Не было ошибок. Мы падали, плакали, проживали эти эмоции и бежали дальше. Все наши ошибки, испытания – это опыт. В жизни случаются разные ситуации, потери большие и маленькие, когда хочется опустить руки или бросить все. Но если проанализировать и принять произошедшее, то можно найти для себя важные знаки. Например, потеряли деньги. Что тут может быть хорошего? Если пропустить этот опыт через осознанность, то придет понимание, для чего нужна была потеря. Не потеряв, не стали бы активнее действовать, чтобы восполнить упущенное, к примеру. А может быть, потеря указывает на что-то в вашей жизни, над чем стоит поработать, на что обратить внимание.

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.