

ИРИНА ШТЕРЕНБЕРГ

---

# Энергия и Я

КАК УПРАВЛЯТЬ СВОЕЙ ЭНЕРГИЕЙ



# **Ирина Штеренберг Энергия и Я. Как управлять своей энергией**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=24611625](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24611625)  
ISBN 9785448537653*

## **Аннотация**

Все мы рождаемся с разным количеством энергии. Каждый прожитый день накладывает отпечаток на ее уровень. Энергия характеризуется количеством, но направленности она не имеет. Наша энергия направляется на то, что мы сознательно или неосознанно выбираем. Наша энергия материализуется в событиях нашей жизни. Энергия мыслей и чувств создает образ будущего, который энергией действий воплощается в жизнь. Управляйте своей энергией, получая ее извне и генерируя внутри себя, наполняйте свою жизнь энергией!

# Содержание

Предисловие	5
Энергетические законы	8
Энергосберегающие правила	24
Управление своей энергией	29
1. Энергия психическая и физическая	29
2. Мотивационная сфера и энергия	31
3. Либи́до и мортидо	34
Конец ознакомительного фрагмента.	37

# **Энергия и Я Как управлять своей энергией**

**Ирина Штеренберг**

© Ирина Штеренберг, 2017

ISBN 978-5-4485-3765-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Предисловие

*Наш мир погружен в огромный океан энергии, мы летим в бесконечном пространстве с непостижимой скоростью. Все вокруг вращается, движется – все энергия.*

**Никола Тесла**

Стремительный темп современной жизни требует огромного количества энергии, заставляя человека приспособляться ко все более возрастающим нагрузкам. Каждый день на нас обрушивается бесконечный поток информации, множество непредвиденных дел и ситуаций, проблем, требующих немедленного решения, нас подгоняют наши планы и обязательства.

Мы рождаемся с большим запасом энергии, но часто тратим ее безрассудно, особенно в молодости. Годы летят быстро, и энергия не бесконечна. Со временем энергия истощается, мы начинаем нуждаться в пополнении ее запасов. К нам приходит понимание ценности и конечности энергии.

В начале книги приводятся Энергетические законы и Энергосберегающие правила.

При написании Энергетических законов автором были использованы знания об энергии человека, основанные на опыте и проверенные временем, например, древнеиндийские и древнекитайские источники, в которых говорится о связи

энергии и разума. Также использовались материалы известных психологов, например, Э. Берна о том, что человек представляет собой энергетическую систему, полную динамических стремлений, а взаимоотношение людей можно рассматривать как взаимоотношение энергетических систем. Или работа В. Франкла о том, что в мире проявляется нечто подобное закону сохранения духовной энергии. Также использовалась теория К. Юнга об интровертах и экстравертах и другие работы знаменитых психологов.

Энергетические законы – это различные материалы, собранные автором и систематизированные по разным темам и получившие соответствующие им названия.

Энергосберегающие правила представляют собой советы и рекомендации, позволяющие использовать свою энергию более рационально и помогающие сберечь ее.

Вторая часть книги представляет собой сокращенное и переработанное издание книги «Психология энергии», в которой использовались материалы из трудов З. Фрейда, К. Юнга, А. Лоуэна, В. Райха, Э. Кречмера, У. Шелдона, В. Франкла, Г. Селье и др. Здесь дается описание высокоэнергетичных и низкоэнергетичных типов, рассматривается общий энергетический потенциал человека и его составляющие, описываются факторы, влияющие на энергетический потенциал, рассматриваются причины, по которым падает энергетический уровень или бывает застой энергии. В этой части книги приводятся рекомендации и упражнения, ис-

пользование которых поможет пробудить свою энергию или восстановить ее после энергетического истощения, повысить ее уровень, управлять своей энергией и многое другое.

В конце книги приведены Жизненные законы, написанные автором и опубликованные в книгах «Формирование будущих событий» (2005г.) и «Желаю знать, что будет» (2006г.).

Законы с третьего по седьмой взяты из лекций В. К. Лосевой и А. И. Лунькова по курсу «Методы и концепции психологической помощи». Закон Пустоты, Китайский закон ко-ромысла, Закон Бумеранга, Закон Подобия, Закон Мышления, Закон Притяжения и Закон просьбы на слуху у каждого. Оставшиеся законы – это просто хорошо известные всем высказывания и утверждения, которые были облечены автором в некоторую форму и получили некоторое условное название.

# Энергетические законы

## 1. Закон энергии и жизни

Без энергии жизнь невозможна. Жизнь и здоровье – это присутствие энергии на всех уровнях: физическом, эмоциональном, умственном, духовном.

## 2. Закон энергии разума

*«Энергия следует за мыслью»* (древнеиндийская мудрость).

*«Вслед за разумом идет энергия, вслед за энергией идет и тело»* (даосская мудрость).

## 3. Закон энергетического поля человека

Мы создаем энергетическое поле, соответствующее нашему духу.

Наши мысли влияют на наши чувства. Наши преобладающие, привычные нам чувства и мысли определяют, какую энергию мы излучаем.

*«К вам притягивается и от вас исходит только то, что соответствует вашему внутреннему состоянию»* (Э. Толле).

## 4. Закон мироощущения и энергии

То, в каком цвете мы видим мир и что выделяем для себя как важное, определяет нашу жизнь.



Позитивные мысли создают положительные переживания, они притягивают благоприятные события и увеличивают нашу энергию, негативные – привлекают события с отрицательной энергией, уменьшая жизненную энергию.

## **5. Закон выбора**

Энергия человека характеризуется количеством, но направленности она не имеет. Энергии нужно дать направление. Наша энергия направляется на то, что мы сознательно или неосознанно выбираем, на что обращаем свое внимание. Мы выбираем во что превратится наша энергия – в работу, путешествия, общение, увлечения, мы выбираем свой образ жизни.

## **6. Закон преумножения**

Чему отдаешь больше энергии, того и будет больше.

Позитивная и негативная мысли не могут присутствовать в сознании одновременно, и сильнее окажется та, которую мы сами наполняем своей энергией. Мысль, которой мы дарим свое время и энергию, действует как магнит, притягивая себе подобные. Также привычные, постоянно испытываемые эмоции создают эффект мультипликации, они усиливаются и множатся.

## **7. Закон подобия**

Излучаемая энергия притягивает подобную ей. Мы полу-

чаем обратно энергию того же качества и знака, какую сами излучаем.

Энергия, которую мы посылаем в жизнь других людей, возвращается в нашу. Даря другому энергию любви, мы увеличиваем ее в себе. Отправляя кому-то энергию ненависти, одариваем ею же и себя.

Отправляйте позитивную энергию в мир, делайте людям добро, и оно вернется к вам в виде жизненной энергии.

## **8. Закон взаимосвязи психической и физической энергии**

Энергия человека едина. Условно энергию человека разделяют на психическую и физическую. Психическая энергия – это энергия желаний, влечений, стремлений. Физическая энергия связана с нашим телом, состоянием здоровья, энергетическими особенностями организма.

Тело и разум тесно связаны, физическая и психическая энергии также влияют друг на друга. При увеличении физической энергии увеличивается психическая и наоборот. Уменьшение одного из видов энергии способно вызывать падение уровня другого.

Энергия тела и энергия духа взаимосвязаны. Накопленная энергия ненависти в душе проявляется в теле: сжатые кулаки, напряженные мышцы. Энергия любви повышает энергию тела.

## **9. Закон спадов и подъемов энергии**

Изменения во внутреннем и внешнем мире человека приводят к изменению течения его энергии. Взлеты и падения в жизни вызывают спады и подъемы энергии. Энергия прибывает и убывает.

Позвольте энергии течь своим ходом. Всему своя пора. Все приходит и уходит, все изменяется, не нужно препятствовать движению энергетического потока.

## **10. Закон благодарности**

Происходящие события не могут сами дать или забрать нашу энергию. Все зависит от того, как мы к ним относимся.

На происходящее можно смотреть с двух точек зрения: недостатка или изобилия. Если постоянно переживать из-за того, чего не хватает, потери, в том числе и энергетические, возрастут. Если сосредоточить внимание на том хорошем, что имеем, то энергия благодарности начнет притягивать к нам еще больше позитивного и привлекать в жизнь новые количества энергии.

Научитесь благодарить жизнь за то, что она дает. Испытывая благодарность, мы привлекаем энергии больше, чем прося.

## **11. Закон сохранения общей энергии**

Человек представляет собой энергетическую систему, полную динамических стремлений.

Человек как энергосистема находится и действует среди других энергосистем.

Он, как локальная открытая энергетическая система, встраивается в большую энергосистему. В ней он обменивается энергией равнозначно или преимущественно теряет ее, или приобретает. В целом же остается равновесие энергосистем и сохранение общей энергии.

## **12. Закон сохранения духовной энергии**

В мире проявляется нечто подобное закону сохранения духовной энергии.

Ничто никуда не исчезает.

Ничто не возникает напрасно, ни одна великая мысль не может пропасть, даже если она так и не дошла до других людей; ни одно действие не проходит бесследно, даже если оно разыгрывалось втайне. Содержание жизни каждого человека где-то сохраняется и оберегается (по В. Франклу).

*«Ничто не рождается из ничего и никуда не исчезает, одно переходит в другое» (Эмпедокл).*

## **13. Закон энергетического равновесия**

Чтобы сохранять бодрость тела и духа, необходимо соблюдать баланс между:

- поступлением и расходом энергии.
- напряжением и расслаблением. Чередовать нагрузки и отдых на восстановление.
- негативными и позитивными эмоциями. Если длительное время будут преобладать негативные эмоции, это при-

ведет к упадку энергии. Нужно стремиться к преобладанию положительных эмоций.

## **14. Закон энергетического оптимума**

Для каждого человека существует:

– оптимум энергозатрат, физических, умственных и эмоциональных нагрузок и необходимого отдыха для восстановления;

*«Главное правило в жизни – ничего сверх меры» (Теренций Публий).*

– энергетический оптимум питания;

*«Твоя повседневная пища пусть будет хороша и достаточна, чтобы у тебя хватало и здоровья и сил для завтрашней работы» (Эзоп).*

– оптимум мотивации;

*Мотивация для того, чтобы совершить поступок, должна быть на порядок выше, чем мотивация для того, чтобы ничего не делать (А. Пушной).*

*«Чрезмерное усердие часто мешает успеху, и крайнее напряжение воли вредит исполнению» (Петрарка).*

## **15. Закон энергетического спада**

Энергетический спад происходит как при чрезмерном расходовании энергии, так и при ее неиспользовании, при застое энергии. То есть как при переизбытке, так и при недо-

статке умственных, эмоциональных и физических нагрузок.

Существует оптимальный уровень нагрузок, выше которого наступает энергетическое истощение, а ниже которого – застой энергии и, как следствие, также энергетический спад.

## **16. Закон застоявшейся энергии**

Застой энергии образуется из-за недостаточного расходования энергии, из-за ее неприменения. Если есть мощный энергетический всплеск – его надо использовать. В периоды подъема энергии надо быть деятельным и подвижным, иначе энергия забродит внутри нас. Энергия, не истраченная по назначению, способна обернуться против нас, действуя разрушающе.

## **17. Закон подавленной энергии**

Энергия подавляется нашими страхами и комплексами, нашими внутренними ограничениями и запретами, чувствами вины, долга, стыда, тревоги.

Жизненная энергия увеличивается, когда она высвобождается, будучи прежде связанной негативными чувствами, страхами, внутренней болью, тревожностью, внутренним напряжением. Уровень энергии пополняется за счет того, что она открепляется от длительных и интенсивных негативных мыслей и переживаний.

## **18. Закон конечности жизненной энергии**

Жизненная энергия дается при рождении.

Для каждого человека существует свой предел энергетических возможностей.

Энергия с течением времени может восполняться, но её производство уменьшается в старости. Способность к воспроизводству энергии у человека не беспредельна. Энергия истощается в случае, когда человек длительное время расходует ее в больших объемах, чем производит. При полном израсходовании энергии жизнь прекращается.

## **19. Закон нарушения движения энергии человека**

Энергия циркулирует во внешнем мире и внутри человека.

*При нарушении циркуляции энергии внутри человека образуется недостаток внутренней энергии. Циркуляция нарушается, когда энергия блокируется негативными мыслями, чувствами и страхами, когда она идет на переработку переживаний или при болезни и стрессе.*

*При нарушении энергообмена с внешним миром не поступает достаточно энергии извне. Этому способствуют изоляция, кризис, уход в себя, одиночество, ухудшение самочувствия.*

Нарушение циркуляции внутренней энергии и энергообмена часто происходит при игнорировании человеком своих желаний и интересов. Человек перестает заботиться о себе, он испытывает разочарование, не удовлетворяет свои потребности.

## **20. Закон энергообмена №1**

Взаимоотношение людей можно рассматривать как взаимоотношение энергетических систем. Мы делимся своей энергией с окружающими и принимаем энергию, исходящую от других людей. Мы обмениваем энергию своих действий и чувств на энергию действий и чувств других людей.

Если мы открыты и не воздвигаем преграды, препятствуя потокам свежей энергии, мы получаем энергию окружающего мира. Без нее мы испытываем энергетический вакуум.

Энергией нужно делиться, тогда она и убывать не будет. Когда мы обмениваемся с окружающими энергией, мы объединяем наши энергии, создавая больше энергии, преумножая ее.

## **21. Закон энергообмена №2**

Нужно суметь установить равноценный, справедливый энергообмен с окружающими.

Если мы будем больше отдавать, чем брать, то это приведет к нашему энергетическому истощению. Если мы даем кому-то больше, чем получаем от него, у нас может возникнуть обида на человека. Если же мы получаем от кого-либо больше, чем отдаем, у нас может возникнуть чувство вины.

Все в мире стремится к балансу энергообмена, все зависит от умения установить контакт с внешним миром.

Если у нас установлен равноценный энергообмен с миром,



то чем больше мы отдаем другим энергии, тем больше и получаем.

Мир существует для того, чтобы им можно было делиться друг с другом.

## **22. Закон энергии экстравертов и интровертов**

Каждый человек ориентирован преимущественно на внешний или внутренний мир.

Интроверты большую часть времени погружены в свой внутренний мир. Они стремятся к глубокому самоизучению, самопознанию, интересуясь прежде всего собственными мыслями и чувствами.

Экстраверты ориентированы на мир внешний. Они заняты внешним миром людей, событий и вещей, стремясь установить как можно больше контактов с внешним окружением.

Энергия интровертов направляется к их внутреннему миру, энергия экстравертов – к внешнему.

## **23. Закон родственной энергии**

Мы стремимся к людям с похожей энергией. Общая энергетика позволяет быть на одной волне, чувствовать и предугадывать состояние другого человека. Похожие энергетические особенности производят своего рода естественный отбор в окружении, поскольку они определяют различия в поведении людей и в их отношении к одним и тем же воздействиям внешней среды.

Существуют изначально высокоэнергетические типы и те, чей энергетический потенциал существенно ниже. Энергичные предпочитают энергичных.

## **24. Закон энерговампиров и энергодоноров**

Качество нашей жизни есть качество нашего общения. Кто-то общается с окружающими на равных, иной в общении растворяется, другой – подчиняется, не выдержав чужого энергетического превосходства.

Есть люди, которые ищут чужую энергию, и те, кто производит энергию для других. Есть люди, пользующиеся чужой энергией, и те, кто подпитывает других и живет в режиме минимального потребления энергии для себя.

Людей, после общения с которыми наблюдается снижение энергетического фона, называют вампирами. А тех, кто «поставляет» им энергию – донорами. Эти два типа людей по-разному решают проблемы своего существования в мире.

## **25. Закон повышения уровня энергии**

Мы повышаем свою энергию, используя физический, психологический, социальный и духовный уровни.

*Физический.* Мы используем энергию пищи и энергию движения. Они дают нам энергетический заряд и помогают держать организм в тонусе.

*Психологический.* Психологическое топливо – это мечты и желания. Они пробуждают нашу энергию. Желания – это

наш энергетический резервуар.

*Социальный.* Проявляя социальную активность, испытывая чувство сопричастности к происходящему в окружающем мире, мы можем ощутить позитивную энергию общения, насладиться энергией взаимодействия между людьми.

*Духовный.* При познании духовных истин человек переходит на иной уровень осмысления действительности, из его жизни уходит наносное, ненужное. У него высвобождается энергия, уходившая прежде на суетные дела.

Делайте то, что заставляет вас чувствовать себя хорошо, то, что доставляет радость. Это заряжает максимальным количеством энергии.

## **26. Закон энергии мечты**

Каждый день мы получаем еще один шанс воплотить свои мечты в жизнь. Если у нас есть мечта, то у нас есть сила и способность добиться желаемого.

Энергия мечты должна бурлить в нас. Войдите в энергетическое поле мечты, чтобы почувствовать энергию воображаемой реальности.

Чтобы получать энергию того, к чему мы стремимся, надо самим начать ее проецировать, излучать. Мы сами и есть энергия!

## **27. Закон внутренних и внешних источников энергии**

Когда человек ощущает нехватку энергии, он часто пытается взять ее извне: как правило, это еда, развлечения, шопинг, секс. Кто-то ищет новые впечатления, а кому-то помогает экстрим. Иной подпитывается внутренним гневом. Кто-то опускается до низших состояний души, получая энергию при наблюдении за страданиями и переживаниями других.

Когда мы видим, что энергии недостаточно, мы часто используем замену или эквивалент энергии, например деньги.

Главный источник жизненной энергии находится внутри самого человека. Вера, любовь, надежда дают нам мощный заряд концентрированной энергии.

## **28. Закон внешних источников энергии**

Внешние источники энергии можно сравнить с лекарством. Как лекарство зависит от дозы: в небольших дозах оно помогает, но в больших вредит организму, так и то, что в приемлемых количествах повышает уровень энергии, в чрезмерных – способно понизить ее.

Приобретение энергии и ее потеря могут быть связаны с одним и тем же внешним источником энергии.

То, на что человек тратит свою энергию, также и дает ее, например, общение.

## **29. Закон взятия энергии взаймы**

Некоторым людям нужен постоянный приток энергии извне, их хорошее настроение и самочувствие зависят от че-

го-то внешнего. Им нужны внешние источники энергии.

Внешние источники могут дать лишь кратковременное улучшение настроения и успокоение, временный уход от жизненных неприятностей и трудностей. Они не решают проблем, они лишь на время отодвигают их.

Внешний источник дает энергию взаймы. Использование энергии взаймы означает, что потом придется возмещать эту энергию. Когда мы не можем вернуть долги – наступает энергетический кризис.

Дефицит энергии со временем растет, так как остаются неудовлетворенные потребности и нерешенные проблемы, которые постоянно требуют энергии для удержания их на расстоянии от сознания.

### **30. Закон энергии настоящего**

Энергия существует в настоящем.

Жизнь в прошлом или будущем обесточивает человека, мы распыляем свою энергию. Когда мы освобождаем свой разум от навязчивых мыслей, мы обретаем способность почувствовать энергию настоящего момента. Когда мы живем в настоящем, наша энергия не рассеивается впустую. Ее уровень достигает максимума.

Только жизнь в настоящем способствует концентрации нашей энергии. Нужно жить здесь и сейчас, тогда нас наполнит живительная, бодрящая энергия. Зарядитесь энергией настоящего!

### **31. Закон энергии тишины**

Для создания чего-то значительного необходима энергия тишины. В тишине рождается энергия для новых открытий и достижений. В тишине рождается новый день.

В периоды затишья мы восстанавливаем силы и обновляемся. В одиночестве мы генерируем энергию. Мы накапливаем силы перед мощным потоком энергии, перед периодом, когда энергия начинает бурлить в нас.

Нужно научиться извлекать энергию тишины, находиться в безмолвии, обратиться к себе.

### **32. Закон управления энергией**

Все мы рождаемся с разным количеством жизненной энергии. Каждый прожитый день накладывает свой отпечаток на ее уровень. Энергия характеризуется количеством, но направленности она не имеет. Наша энергия направляется на то, что мы сознательно или неосознанно выбираем.

Наша энергия материализуется в событиях нашей жизни. Энергия мыслей и чувств создает образ будущего, который энергией действий воплощается в реальность.

Управление своей энергией – это ее использование, восстановление, пробуждение, преобразование ее хода течения, энергосбережение. Это направление энергии в нужное русло, чтобы она не распылялась, равноценный энергообмен с окружающим миром.

Нужно пользоваться энергией, получая ее извне и генерируя внутри себя. Энергию надо аккумулировать, пребывать в спокойствии – и в нужный момент выдавать. Расходуйте то, чем располагаете, и наполняйте свою жизнь энергией.

### **33. Закон энергии Вселенной**

*Человека окружают всевозможные энергетические системы: другие люди и природа – бурные моря, ревущие столбы воздуха, именуемые ветром, потрясающие землю вулканы, готовые к прыжку звери. (по Э. Берну).*

Наша Вселенная хранит огромные запасы энергии. Благодаря этой энергии существует наш мир. Энергия принимает различные формы. Энергия перетекает из одной формы в другую.

Энергии Вселенной хватит на всех. Мы можем рассчитывать на эту энергию, которая позволит воплотить наши мечты и стремления в реальность.

*«Если человек действительно чего-то захочет, то вся Вселенная будет способствовать тому, чтобы его желание сбылось» (П. Коэльо).*

# Энергосберегающие правила

1. Не обещайте что-либо, если вы не уверены в том, что захотите или сможете выполнить впоследствии свое обещание.
2. Не стоит навязывать свою помощь тем, кому она не нужна.
3. Не предлагайте чувства, которых от вас не ждут, и не ожидайте от других чувств, которые вам не намерены давать.
4. Не демонстрируйте готовность к тому, чтобы вами пользовались. Не позволяйте себя уговаривать на действия, которые вам неприятны или идут в ущерб вашим интересам. Научитесь говорить «нет».
5. Объявите войну поглотителям времени и энергии. Не тратьте время и энергию на малозначительные дела и пустые встречи.
6. Старайтесь избавиться от вредных привычек, они истощают нашу энергию.



7. Не навязывайте другим свои правила и порядки.

*«В чужой монастырь со своим уставом не ходят»* (пословица).

8. Стремясь переделать других людей, не желающих меняться по-вашему усмотрению, вы тратите впустую свою энергию.

*«Подумай, как трудно изменить себя самого, и ты поймешь, сколь ничтожны твои возможности изменить других...»* (Вольтер).

9. Не говорите о людях того, что вы не могли бы повторить в их присутствии.

10. Не бойтесь спрашивать, не стесняйтесь обратиться за помощью. Вовремя оказанная помощь и поддержка сэкономят вашу энергию.

11. Кто обманул вас единожды, тот с легкостью обманет и в следующий раз. Не верьте тем, кто обманывает при вас других, он потом и вас легко обманет.

12. Все, что попадает на глаза и вызывает негативные эмоции, необходимо сразу же изменить, убрать и т. д. Или изменить свое отношение, если нельзя ничего исправить.

13. Для эффективного использования своей энергии надо

сформулировать, что мы хотим достичь, а не избежать.

Четко представляйте себе конечный результат.

14. На чем вы сосредоточитесь, то и получите. Если вы стремитесь к положительному результату, он таким и будет.

Необходимо сосредотачивать внимание на благоприятных возможностях, а не на трудностях.

15. Определите, какое дело является главным. Не растрачивайте энергию по пустякам.

16. Умейте рассчитывать свою энергию, правильно распределять ее и эффективно расходовать.

17. Если достижение цели является трудным, нужно ставить перед собой посильные, несложные задачи, которые помогут достичь желаемого.

18. Ответственные задания планируйте на время энергетических подъемов, а не спадов.

19. Соблюдайте чувство меры. Энергетический уровень истощают: любой способ поведения, доведенный до крайности, и любой вид эмоций, доведенный до чрезмерности.

20. Не суетитесь, не делайте лишних движений.

21. Научитесь жить настоящим, не застревайте в прошлом или будущем.

22. Не тратьте энергию на навязчивые мысли, пустые переживания и витание в облаках.

23. Боритесь с трудностями по мере их поступления. Отделяйте реальные трудности от надуманных.

*«Не переходи мост, пока не дошел до него»* (английская пословица).

24. Находите положительную сторону в любой неприятности.

*«Когда судьба вручает вам лимон, постарайтесь сделать из него лимонад»* (Д. Карнеги).

25. Не сравнивайте свои недостатки с чужими достоинствами.

*«В жизни нужно стремиться обгонять не других, а самого себя»* (М. Бэбкок).

Учитесь пользоваться своими преимуществами.

26. Избегайте негативно настроенных людей. Чаще общайтесь с теми, кто смотрит на жизнь позитивно.

27. Умейте отдыхать и переключаться от забот.

Всегда имейте приятные занятия на тот случай, когда воз-

никнет период плохого настроения, уныния, лени, скуки.

28. Умейте довольствоваться тем, что имеете. Цените то, что у вас есть. Лишние вещи не делают нас счастливыми.

29. Прощайте, не жалуйтесь, не ворчите, не раздражайтесь на других.

30. Сохраняйте спокойствие, оберегайте свой душевный покой.

*«Все будет так, как надо, даже если будет по-другому»*

(восточная мудрость).

Молитва о невозмутимости:

*«Боже, даруй мне невозмутимость, чтобы смириться с тем, чего я не могу изменить, и отвагу, чтобы изменить то, что я могу изменить, и мудрость, чтобы отличить одно от другого».*

# Управление своей энергией

## 1. Энергия психическая и физическая

Никакой вид жизненной активности не может существовать без энергии.

Психическую энергию можно охарактеризовать как энергию стремлений, желаний, влечений. Физическая или телесная энергия связана с физическим состоянием организма, его физической активностью.

Согласно З. Фрейду, каждый человек наделен психической энергией. З. Фрейд использовал понятие «либидо», «либидо – это прежде всего особый вид энергии... Ее специфика состоит в том, что либидо имеет особое происхождение, связанное с сексуальным возбуждением, и обладает характером психически выраженного количества энергии» [16].

К. Юнг отказался от понимания либидо как сугубо сексуальной энергии: «С генетической точки зрения телесными потребностями, составляющими сущность либидо, являются голод, жажда, сон, секс и эмоциональные состояния, или аффекты».

К. Юнг считал, что «либидо представляет собой не столь-

ко сексуальность, сколько психическую, душевную энергию как таковую, проявляющуюся в жизненном процессе и субъективно воспринимаемую человеком в качестве бессознательного стремления или желания» [16].

Э. Берн разделял энергию человека на психическую и телесную: «наша энергия происходит от пищи, которую мы потребляем, и от воздуха, который мы вдыхаем. Железы при этом играют важную роль в определении требуемого темпа выдачи этой энергии в спокойном состоянии или во время возбуждения. От мозга же зависит, на какую цель будет направлена энергия» [2].

## 2. Мотивационная сфера и энергия

**Энергетическое состояние человека характеризуется мотивационной сферой.** Мотивация является основной жизнедеятельности всех живых существ.

Мотивация выражается в побуждениях, которые вызывают активность организма и определяют ее направленность. Мотивация представляет собой определенную энергетическую систему, которая стремится к разрядке и к удовлетворению мотивов и потребностей, которые составляют сущность мотивации. При этом **потребность** рассматривают как состояние организма, испытывающего нужду в объектах, необходимых для его существования и развития, а **мотив** – как силу, побуждающую к достижению этих объектов. Потребности аккумулируют энергию, а мотивы побуждают к действию, направляя активность к определенной цели [8].

Потребности человека многообразны:

1. Потребности могут быть **первичные**, например, в воде, пище, сексуальной разрядке и др. **Вторичные** потребности – это потребности психогенного характера, например, унижения, достижения, уважения и др. Первичные потребности в отличие от вторичных базируются на органических процессах и возникают или циклично, например, еда, или в связи с необходимостью регуляции, например, избегание холода.

2. Потребности можно подразделить на **позитивные** (поиск), и **негативные** (избегание).

3. Потребности бывают **явными** и **латентными**. Явные потребности свободно и активно выражаются во внешнем поведении. Латентные проявляются или в игровых действиях, или в фантазии.

В определенных ситуациях отдельные потребности могут объединяться, или конфликтовать друг с другом, или подчиняться одна другой и т. д. [23].

Потребности направляют активность человека. Именно актуализированная потребность, стремящаяся к разрядке, является энергией, питающей разнообразную деятельность, в том числе и познавательную. То есть пока потребность не будет полностью удовлетворена, ее энергия поддерживает деятельность [8].

Мотивация порождает целенаправленное поведение. Но не все мотивы становятся значимыми в активизации деятельности.

Личность характеризуется не только совокупностью мотивов, но и системой, в которую они объединены, их иерархией. В этой иерархии одни мотивы являются ведущими, смыслообразующими, другие являясь второстепенными, могут усиливать влияние первых. Именно смыслообразующие мотивы определяют направление жизни, профессиональные и иные выборы человека. Обычно таких мотивов несколько, но иногда в иерархии доминирует один мотив, поглоща-



ющий все другие. В иерархии присутствуют и менее значимые мотивы, которые связаны с отдельными сферами жизни, либо актуализируются в определенных ситуациях. [8].

Наша жизнь – это не прекращающийся процесс осуществления наших желаний и целей. По мнению К. Роджерса, ни один человек не может самоактуализироваться настолько, чтобы отбросить все свои жизненные мотивы, то есть полностью реализовать свой личностный потенциал.

В. Франкл считал, что стремление к смыслу – фундаментальная мотивационная потребность. Человек стремится обнаруживать смысл буквально во всем, вплоть до своего последнего дыхания. В. Франкл писал: «Стремление найти смысл – первичная сила в жизни человека... Этот смысл уникален и специфичен для каждого человека и может быть осуществлен только им одним; только тогда становится значимым то, что воля удовлетворяет стремление человека к смыслу».

### 3. Либидо и мортидо

Э. Берн рассматривал человека как ярко окрашенную энергетическую систему, полную динамических стремлений. Он считал, что энергия служит для того, чтобы восстанавливать равновесие; и человек, являясь энергетической системой, по этой причине все время стремится прийти к состоянию покоя.

Вышедшая из равновесия энергия проявляется в виде физического и психического напряжения. Психическое напряжение проявляется в виде беспокойства и удрученности. Возникающие у человека напряжения всегда вызываются желаниями. Желания человека могут быть различными, это может быть, например, половое стремление, честолюбие или стремление к одобрению. Желания могут быть сознательными и бессознательными, имеющими названия и нет.

Э. Берн считал, что у человека есть два мощных стремления – это стремление к созиданию и стремление к разрушению. Из стремления к созиданию возникают любовь, щедрость, великодушие, произведение потомства и творчество. Напряжение, толкающее человека к этим конструктивным целям, Э. Берн обозначил как **либидо**. Важнейшей функцией либидо, по его мнению, является продолжение человеческого рода.

Стремление к уничтожению приводит в действие враж-

ду и ненависть, слепой гнев и жуткие наслаждения жестокостью и распадом живой плоти. Напряжение, дающее силу этим чувствам, Э. Берн называл **мортидо**. Наиболее концентрированно это напряжение проявляется в борьбе за существование. Мортидо помогает человеку спастись от внутренних и внешних опасностей.

Таким образом, либидо – это энергия воли к жизни, сохраняющей весь человеческий род. А mortality – энергия воли к смерти, сохраняющей конкретного человека, когда на его пути встает враг.

Эти два стремления часто вступают в конфликт друг с другом, толкая людей к противоположным поступкам. Для того чтобы справиться с противоречивыми стремлениями, человек часто одно из соперничающих желаний вытесняет из поля сознания, как будто бы его и нет. Так, в мирное время люди склонны утверждать, что mortality не существует вообще, а в военное время могут доказывать, что либидо не может существовать по отношению к врагу.

Другой способ совладать с противоречивыми стремлениями – позволять то одному, то другому чувству одерживать верх. Человек в таком случае попеременно то любит, то ненавидит, часто вызывая удивление окружающих.

Энергия человека может быть направлена вовнутрь, на себя, и наружу. Некоторые люди направляют свою любовь главным образом на других, а некоторые – преимущественно на себя. Некоторые люди, ненавидя другого, способны дей-

ти до убийства, а кто-то может настолько интенсивно ненавидеть себя, что эта ненависть проявляется в самоубийстве. И убийство, и самоубийство одинаково выражают агрессивность, единственная разница, касающаяся психической энергии, состоит в ее направлении.

# 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.