

detkityumen.ru

## 7 способов энергетической защиты

### 1. Получайте удовольствие от жизни

Сохраняйте в любых ситуациях позитивный настрой, понимая, что все то, что происходит, — нам во благо. Конечно, это не всегда легко, но умение трансформировать негатив в источник своей силы очень помогает оставаться в хорошем состоянии, не растрачивая себя на отрицательные эмоции. В таких ситуациях помогает простая практика: как только вы почувствовали, что в вас поднимаются негативные эмоции, представьте их в виде коричневого или серого комочка, возьмите этот комочек правой рукой и бросьте за левое плечо со словами: "все в мой сад". Так вы превращаете все плохое в удобрение для вашей энергетической защиты. Или сделайте вдох, представляя, как отрицательные эмоции входят в ваше сердце, задержите дыхание, позволяя им трансформироваться в свет любви, и на выдохе отдайте эту любовь миру. И еще одна практика. Утром, перед тем, как выйти в мир, мысленно создайте вокруг себя сияющую защитную сферу с зеркальной оболочкой снаружи. Вы можете просто представить себя в этой зеркальной сфере, повторяя: "откуда пришло, туда и ушло". И весь проходящий в вашу жизнь негатив будет отлетать от вас, не причиняя вреда.

### 2. Сбалансируйте свои внутренние энергии

Всех нас природа наградила разными талантами. В ком-то больше огня и страсти, в ком-то эмоциональности и чувствительности, в ком-то преобладает аналитика и рациональность, а кто-то практичен и приземлен. Для того, чтобы стать энергетически защищенными, нам нужно постараться привести эти качества в равновесие и баланс. Как это сделать? Воспользоваться своими сильными сторонами, для того, чтобы совершенствовать то, чего не хватает.

### 3. Настройтесь на творческий поток

Если вы чувствуете, что никак не можете справиться с печалью, болью, или разочарованием, трансформируйте их во что-то творческое. Вы можете написать стихотворение. Помните у Анны Ахматовой: "Когда б вы знали, из какого сора растут стихи, не ведая стыда..."? Это может быть рисунок, мелодия, танец, лепка из пластилина или кулинарный эксперимент. И порой, к нашему удивлению, именно этот сгусток эмоций, трансформированный и преображенный в творческом процессе, может стать шедевром, потрясающим и вдохновляющим многие поколения. Ну, или хотя бы ваших близких.

### 4. Поддерживайте связь с божественным

Если нет контакта с божественным, человеку легко навязать чуждую информацию, чужие убеждения и шаблоны. Самый лучший способ защиты — постоянное пребывание в творческом потоке, соединяющем вас с Божественной энергией. Когда мы творим, мы находимся в измененном состоянии сознания, на особой волне. В таком состоянии мы настроены на определенные энергетические вибрации — как правило очень высокие, и весь негатив проходит сквозь нас, не задевая нас. Потому что обычно негативные слова или эмоции находятся на другой, более низкой, частоте и уже не резонируют с нами. А значит, у нас появляется к ним иммунитет.

### 5. Сохраняйте связь с землей

Для защищенности нам необходимы не только связь с Божественным, но и связь с энергиями земли. Если нет хорошего "заземления", то вас запросто можно "зацепить" за гнев и за гордыню, и энергетические утечки практически неизбежны. В жизни необходимо научиться находить баланс между материальным и духовным. Заземлять себя — означает присутствовать в своем теле, ощущать поток жизни, идущий от матушки-Земли. Самые простые способы "заземлиться" — любые физические упражнения, уборка по дому, приготовление еды, игры с детьми, ванны с солью, работа в саду или пересадка комнатных растений.

## **6. Откажитесь от самоедства**

Перестаньте себя ругать за промахи и ошибки, или за то, что с вами когда-то произошло и что уже не изменить. Самоедство и самообвинение делают нас энергетически слабыми и уязвимыми. Когда внутри себя мы считаем себя никчемными и виноватыми, то слова и обвинения других быстрее достигают своей цели и воспринимаются намного болезненнее, а также быстрее разрушают нас. Почаще говорите себе: "Я целиком и полностью принимаю себя". Учитесь прощать и любить себя — и станете намного более защищенными. А еще любые негативные эмоции, которые есть внутри нас, становятся минами замедленного действия, которые готовы взорваться в любой удобный момент. Чем меньше внутри нас негатива, тем менее мы подвержены чужому влиянию и тем легче воспринимаем превратности жизни.

## **7. Избавьтесь от ненужных связей**

Разорвите все связи на эмоциональном, физическом, сексуальном и интеллектуальном уровнях с теми людьми, с которыми вы расстались. Очень часто именно эти связи становятся теми веревочками, за которые нас дергают и выводят из энергетического равновесия. Несчастливая любовь, украденные деньги, сексуальная зависимость или обида разрушают нас изнутри. Как избавиться от лишних связей? Можно представить напротив себя образ человека и связь с ним в виде какого-нибудь образа (каната, цепи, веревок, жгута и т.д.) и на выдохе со звуком "ху" отрубить эту связь, сказав "Мне — мое, тебе — твое". И мысленно наполнить себя золотистым светом любви и благодарности.

</p><p> Лариса Ренар, психолог, телеведущая, автор книг-бестселлеров и основательница "Академии частной жизни".

Фото: Getty Images

<https://www.marieclaire.ru/>

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/biblio/category144/category147/5438/](http://detkityumen.ru/biblio/category144/category147/5438/)