

ТАНЯ  
САКАРА



ТАНЯ  
САКАРА

# ЭНЕРГИИ

НОВОГО ВРЕМЕНИ

КАК УПРАВЛЯТЬ  
РЕАЛЬНОСТЬЮ



Издательство АСТ  
Москва

УДК 159.99  
ББК 88.9  
С15

**Сакара, Таня.**

С15 Энергии нового времени: как управлять реальностью / Т.Г. Сакара. — Москва : Издательство АСТ, 2020. — 288 с. — (Звезда инстаграма).

ISBN 978-5-17-118708-8

В этой книге собраны ключи, которые откроют вам двери в лучшую реальность, где вы счастливы, здоровы, гармоничны и успешны. И реальность подстроится под новых вас. Вы научитесь создавать в своей жизни то, что другие называют везением и удачей.

Действуйте! Исследуйте себя, внедряйте полученные знания, открывайте двери в лучшую жизнь, о которой вы мечтали. Пришло время не просто мечтать, а жить так, как вы хотите.

Играйте с реальностью, наслаждайтесь процессом и будьте счастливы!

**УДК 159.99**  
**ББК 88.9**

ISBN 978-5-17-118708-8

© Сакара Т.Г.  
© ООО «Издательство АСТ»

# ВСТУПЛЕНИЕ

**В**ся эта книга — ответ на вопрос «КАК?». Как управлять своими негативными состояниями?

Как возвращаться в ресурс и настраивать себя на позитив?

Как услышать себя и свою интуицию?

Как наполняться энергией?

Как справляться со спадами?

Как действовать, если страшно?

Как перестать сомневаться и получать ответы на свои вопросы?

Как мечтать так, чтобы мечты сбывались?

Как запускать процесс самоисцеления?

Как создавать нужные события в жизни и управлять энергиями?

Эти и многие другие вопросы, ответы на которые вы найдете в книге, когда-то задавала себе и я. И искала ответы в разных источниках.

Я пробовала разные инструменты и смотрела, что работает именно у меня. Создавала свои собственные способы и практики, чтобы сохранять себя в ресурсном состоянии. Постепенно все эти знания и мой практический опыт выстроились в четкую систему.

Эта книга виделась мне как своеобразная энциклопедия или справочник, где легко можно найти нужную информацию и сразу же применить ее. Вы найдете в ней конкретные инструкции и руководства к действию в определенных ситуациях. Но это сработает только в том случае, если вы будете действовать. Если просто читать — ничего не изменится. Я даю инструменты, ключи, которые откроют вам двери в лучшую реальность, где вы счастливы, здоровы, гармоничны и успешны, но я не могу сделать вашу часть работы за вас.

Если вы внедрите знания из этой книги, то ваша жизнь точно изменится к лучшему. Вы поменяетесь. Станете счастливее, эффективнее. Поменяется ваше самоощущение, восприятие мира, внутреннее состояние.

Реальность тоже подстроится под новых вас. И то, что раньше было нереальным, станет вашей обычной жизнью. Вы научитесь создавать в своей жизни то, что другие называют везением и удачей, создавать чудо.

Эта книга станет для вас увлекательным путешествием к себе. Она — ключ к вам самим, к пониманию себя и своих возможностей. Действуйте! Исследуйте себя, внедряйте полученные знания, открывайте двери в лучшую жизнь, о которой вы мечтали. Пришло время не просто мечтать, а жить так, как вы хотите.

Интересных вам открытий, легких и бережных изменений.

Создавайте чудеса сами!

*Таня Сакара*

# ГЛАВА 1

## Мы — основа реальности

### Энергии нового времени

**В** декабре 2012 года планета Земля перешла на новый уровень вибраций — более высоких, что привело к ряду важных изменений в жизни каждого из нас. Хотим мы этого или нет, готовы или нет, но нужно учиться жить в новых условиях. Если их можно использовать на благо себе и значительно улучшить свою жизнь, почему бы этого не сделать?

Обозначу коротко основные моменты, далее обсудим каждый подробнее.

1. Закон энергий нового времени: что излучаешь, то и получаешь. Все, что нас окружает, мы



сами, наши мысли — это энергия. Позитивные мысли — энергия высоких вибраций. Негативные, деструктивные — энергия низких вибраций. Они ведут к разрушению и болезням. Если вы находитесь во власти негативных мыслей, то негатив проявляется в вашей жизни буйным цветом. Мир отражает то, что у вас внутри. Поэтому с негативом обязательно нужно работать и экологично его проживать. Об этом отдельная глава книги.

2. Наши намерения, желания, мысли теперь очень быстро материализуются. Поэтому важно мыслить позитивно. Мы же не хотим, чтобы плохое воплощалось в жизнь, верно?

3. Куда мы направляем наши мысли и внимание, туда и течет энергия, которая увеличивает и клонирует это. Поэтому на первый план должна выйти осознанность. Нужно учиться осознанно направлять энергию на то, что вам нужно.

4. Если вы осознанны и находитесь в высоких вибрациях — любви, счастья, благодарности, берете ответственность за свою жизнь, то вы синхронизируетесь с вибрациями энергий нового

времени и легко можете управлять своей реальностью. Как только проваливаетесь в мир низких вибраций (позиция жертвы, страдания, страхи и прочие негативные эмоции), эта способность пропадает.

5. Управлять своей реальностью, взаимодействовать с энергиями нового времени можно несколькими способами: через квантовые фразы, дыхание, выражение опытов и т.д. Мы все это подробно изучаем в Мастерской управления энергиями и реальностью — моем 7-недельном онлайн-курсе, который прошли уже более 1000 человек.

6. Абсолютно у всех появились способности ясновидения, яснознания, ясночувствования. Нужно просто их активировать и начать развивать. То есть вы можете ясно видеть суть ситуации и осознавать, почему события развиваются определенным образом. Ясно знать, как действовать. Ясно чувствовать энергополе — свое, других людей, пространства, предметов. Все эти навыки мы тоже осваиваем в Мастерской.

7. В старых энергиях время было линейно: прошлое, настоящее, будущее. В новых энергиях

вы там, где находится ваше сознание. Вне зависимости от времени и расстояний. И это открывает огромные возможности по исцелению опыта прошлого, например, или для путешествий в будущее, встреч с версиями самих себя из будущего, которые уже получили тот опыт, который вы только проходите. И это лишь часть всех открывающихся возможностей.

8. Аннулирована карма. Если вкратце, то на нас больше не влияют наши прошлые жизни, нужно лишь выйти за пределы кармы. Теперь не нужно больше проходить кармические уроки. Мы можем сами выбирать опыты, которые хотим прожить.

9. Наше Высшее Я помогает нам понять, какие опыты для нас лучше, какие опыты ведут нас к лучшей жизни. Нужно лишь наладить с ним связь. В этой книге мы освоим основы работы с Высшим Я, чтобы получить доступ к вашему персональному «О'кей, гугл!»

Мы живем в уникальное время, когда открываются множество возможностей, которые раньше были доступны только избранным. Можно

регулировать свое эмоциональное состояние, быть здоровыми, полными сил, осуществлять свои мечты, создавать каждый свой день таким, как хотите вы, чтобы всё в нем складывалось наилучшим образом.

Готовы приступить к освоению этих навыков?

## Киты, на которых основана реальность

Мы — основа своей реальности. Все то, что есть в нашей жизни, создали мы сами. Реальность держится на трех основных китах:

- состояние;
- мысли;
- действия.

## СОСТОЯНИЕ

Вы замечали, что когда вы встали не с той ноги, то весь день идет наперекосяк? С вами случаются все возможные неприятности: красные светофоры, закрытые переезды, пробки на дорогах, тихо-

ходы, которых не объехать, потому что встречные машины идут сплошным потоком; прямо перед вами нужные учреждения закрываются на обед или технический перерыв; вас окатывает водой из лужи проезжающая машина; в транспорте неадекватные люди; начальник злится и кричит, дети капризничают; вы опаздываете, забыли зонт, а на улице дождь. Этот список можно продолжать долго. Ощущение, что ваша реальность «сломалась», в ней будто произошел какой-то сбой. На самом деле так и есть. Ваше состояние создало такой день и этот самый сбой.

Бывают и другие дни. Вы проснулись счастливыми, и все получается легко, как бы само собой: вам встречаются нужные люди, легко и между делом появляется нужная информация, все светофоры зеленые, отовсюду приходит неожиданная помощь, все складывается наилучшим образом. Если внутри вас спокойно и солнечно, то и снаружи в вашем мире все будет хорошо.

Можно, конечно, опустить руки и сетовать на судьбу, когда случаются плохие дни, и мечтать, тяжело вздыхая, чтобы этот день побыстрее закончился. А можно изменить свое состояние и увидеть, как прямо на глазах меняется реальность.

И есть еще один вариант: вы заранее, с утра — через вхождение в состояние счастья и наполненности энергией — создаете себе счастливый и удачный день. Чувствуете разницу? Как вам такая перспектива?

В этом ключевое отличие человека старых энергий и новых. В старых энергиях у человека реактивное поведение — он выдает определенную реакцию на события извне: случается что-то хорошее — радуется, плохое — расстраивается или злится. Человек выдает на автомате ожидаемую негативную реакцию. Об этом мы подробнее поговорим в главе «Ключ к управлению своим состоянием».

А человек новых энергий проактивен. Не внешние события влияют на его настроение и состояние — он своим настроем сам создает нужные ему благоприятные события. Как вам такая идея — самим за пару минут утром создавать свой день, где все происходит наилучшим образом? Вот этому мы и учимся как раз в Мастерской управления энергиями и реальностью. И в этой книге тоже будем учиться.

Есть еще одна важная составляющая полноценной жизни — наше тело. В здоровом теле здоровый дух. Тело — это храм души. Если вы

болеете, то вам будет не до создания реальности. Хотя на самом деле болезни тела — это не враг, а наш друг. Наше тело через болезни подсказывает нам, над чем нужно поработать. Об этом — в отдельной главе этой книги.

## МЫСЛИ

Мысли — это второй кит, на котором держится наша реальность. Одного состояния для этого мало. Представьте, что вы с утра настроились на счастье, чувствуете себя прекрасно, а потом вдруг в вашей голове появляются разные мысли. Вы замечали, что когда случается что-то, чего вы не ожидаете, например, близкий человек не отвечает на ваш звонок, то мозг почему-то сразу моделирует разные плохие ситуации, которые могли произойти? И наверняка замечали, что плохое почему-то чаще сбывается, чем хорошее. Все дело в том, что энергия страха несет большой заряд, гораздо больший, чем энергия мечтаний. Поэтому так и происходит — чаще сбываются плохие предчувствия.

Вот почему так важно учиться фокусировать свой внутренний локатор на хорошем, приучать