

ПОСВЯЩЕНИЕ

Я посвящаю эту книгу самой себе. Ведь именно я пропускаю через себя эту энергию: колоссальные энергетические потоки любви, наслаждения, жизни и уверенности. Во мне есть что-то неведомое, что несет их сквозь меня.

Энергия чакр — это движение жизни, она взаимосвязана с движением вперед. Умение двигаться вперед и масштабироваться — это то, что я передаю вам в этой книге.

Важный урок, который я хорошо усвоила и которым спешу поделиться с вами: **чтобы полюбить кого-то и получать любовь из мира, нужно сначала полюбить себя.** Я желаю вам полюбить себя и осознать, что вы тоже колоссальный поток энергии! У вас есть чакры, которые одна за другой соединяют вас с огромной Вселенной любви.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Добро пожаловать на страницы книги, в которой хранятся секреты энергии!

В предыдущих книгах я обычно представлялась только как кандидат психологических наук и расстановщик. Здесь же в первую очередь хочу упомянуть, что я еще и практикующий более 11 лет энерготерапевт с огромным количеством дипломов.

Долгое время я работала в тренинговом центре Ларисы Ренар и преподавала науку чакр, вела энергетические практики. Сама я родилась с достаточно серьезными базовыми травмами. Иногда мне даже говорили: «Странно, что ты после всего этого жива». По большому счету это верно.

Теперь же клиенты, друзья и близкие часто делают мне комплименты: «Юля, у тебя столько энергии, что тобой можно заряжать города!» Мне удастся поддерживать такой уровень энергии потому, что я регулярно слежу за своей чакровой системой. Это ключевой момент.

В этой книге я поделюсь с вами глубокими знаниями. Задача практик книги — научить вас брать ресурс и получать энергию, потому что это наше топливо, то, благодаря чему мы движемся по жизни.

Если базовой энергии нет, то нет ни достижений, ни радости. Мы словно стоим на месте. Управляя энергией чакр, мы начинаем управлять процессами жизни.

Наука чакр безмерно увлекательна. Каждая чакра влияет на разные аспекты жизни и наше физическое состояние. Например, когда не хочется идти в секс, достаточно надеть красное или красно-оранжевое белье, а чтобы включить чакру Муладхару, когда не хочется просыпаться по утрам, можно элементарно сделать массаж необходимой точки либо съесть гранат. Да-да! Для того чтобы захотелось жить, достаточно съесть темно-бордовый фрукт!

Для прокачки каждой чакры есть задания и упражнения, и я могла бы просто составить книгу из подобных рекомендаций, но вы должны понять всю глубину и суть каждой чакры. Потому я подробно расскажу про энергию, про то, что мы состоим не только из физического тела и насколько важно это понимать.

Напомню свой жизненный принцип: чем больше отдаешь, тем больше получаешь.

Если люди вокруг становятся счастливее, вибрации Земли повышаются, весь мир становится лучше, и это поможет вам быть заряженными настолько, что и вы сможете зажигать энергией целые города!

Я могу видеть, каким образом человек вибрирует. Мои энергетические каналы и поля работают так, что я могу видеть ауру. После прочтения книги ваша энергетическая структура начнет меняться: нейроны будут перепрошиваться, а негативные программы — постепенно стираться.

Очень важно выполнять задания, которые даны в книге, а не просто читать. Помните, что **знать недостаточно, нужно делать**. Дайте себе обещание, что вы будете активно прорабатывать каждую чакру, и прямо сейчас, заведя специальный блокнот или тетрадь, запишите свои намерения на прочтение этой книги.

ВВЕДЕНИЕ

Магия в наше время – это умение работать с чакрами.

Мы общаемся с разными людьми, и каждый вибрирует на разных частотах. Кто-то на низших жалуется, боится смерти, погружается в негативное, и тогда наша вибрация опускается. Только единицы начинают переходить на четвертую и пятую чакры. С человеком, который не на тех вибрациях, нам неинтересно. Чтобы такого не происходило и вы не испытывали негативного влияния со стороны, необходимо фильтровать тех людей, которые есть в вашем пространстве.

Почему важно заниматься чакрами? У каждого человека есть аура, которая состоит из семи энергетических тел, семи слоев. Чакровая система работает снизу вверх, и наша энергия (аура) зависит от того, насколько прокачаны чакры, насколько качественно они вибрируют, насколько выстроена плотность

чакр. В любой непонятной ситуации качаем энергию. Нас никто и никогда не пробьет, если у нас аура плотная, как пирог, если наша энергия правильно прокачана.

На протяжении книги вы будете разбираться в том, какая чакра для вас прорабатывается проще, а какая сложнее и часто «проседает». К примеру, если есть какая-то болячка, чакра сразу слабеет.

У меня лично очень хорошо прокачана Манипура. Я системный человек (часто на аскезах, в планке, постоянно хожу на спорт) и энергетически всегда понимала, что мне нужно качать Манипуру, а, например, Свадхистана у меня встроенная. Прочитав эту книгу, вы поймете, на чем стоит сделать акцент именно вам.

Ваша задача — привести чакры в здоровое положение. Тогда у вас будет в норме **точка сборки**. Это когда мы осознанно переходим в то или иное состояние в рамках места и положения, в котором находимся. Объясню на примере. Моя задача, когда я иду проводить расстановки, — поднять точку энергии на уровень Сахасары, говорить из потока осознанно. Когда мы идем заниматься любовью, наша задача — опустить точку сборки на уровень Свадхистаны (туда, где живет удовольствие). Если мы идем заниматься сексом из уровня разума или Сахасары, мы никогда не получим удовольствие.

Ваша задача после прочтения этой книги – осознанно прочувствовать каждую чакру и научиться ею управлять, а также прокачать ауру, свою энергетическую оболочку.

Мы будем очищать блоки на чакрах, заряжать их энергией и учиться восстанавливать все семь чакр, так что вы сможете поднимать на нужный уровень свою энергию и помогать в этом своим близким.

Я прошу вас в процессе чтения записывать свои мысли в блокнот или тетрадь. А еще мне будет приятно, если вы будете делиться инсайтами в социальных сетях. Отмечайте меня: я все вижу и всегда смотрю.

Готовы? Вас ждет увлекательное путешествие!

ГЛАВА 1.

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ВЫСОКИЕ ВИБРАЦИИ

Одна из задач этой книги — помочь вам научиться поднимать вибрации. Наши вибрации — это уровень энергии. И перед тем как говорить о чакрах, я хочу затронуть тему энергии в целом.

Что такое энергия? Это все, что нас окружает. Деньги — это энергия, люди — энергия, животные — энергия, и даже флакончик духов — это тоже энергия. Ваша задача — научиться этой энергией управлять и пропускать ее через себя, для того чтобы быть счастливыми.

Мы часто задумываемся о том, что такое миссия, предназначение, счастье, и важно понять, что наше счастье там, где мы на сто процентов наполнены энергией. Когда мы наполнены энергией, у нас много ресурса, чтобы справиться с происходящим вокруг, причем неважно, что вообще происходит. Важно, что внутри нас есть резервуар энергии, который может решить любые вопросы. У нас есть физическое тело, которое можно потрогать, и есть энергетическое пространство, которое держится на семи чакрах. Именно чакры держат этот самый резервуар энергии.

Какие аспекты жизни наполняют нас энергией?

1.1. ОБРАЗ ЖИЗНИ. ПОСВЯТИТЕ УТРО СЕБЕ

Обратите внимание на свой образ жизни. Самый большой энергетический запас наше физическое тело и энергетическое пространство получают от сна. Во время сна происходит самая большая перезагрузка энергетического тела, поэтому сон очень важен, как и раннее укладывание и подъем. Мы можем регулировать это в соответствии с той деятельностью, которую ведем, и с тем местоположением, где живем. Правильно ложиться до 22:30 и вставать до 6 утра. При сне в течение этого промежутка времени наш организм максимально наполняется энергией.

Когда мы говорим, что вибрации мира поднимаются, то наша с вами задача — постепенно научиться поднимать свои вибрации, свой уровень энергии. Будем начинать с нижних чакр, так как нельзя уйти в высокие вибрации, не имея основы на низких. Условно: если мы не хотим жить, о какой миссии может идти речь? Шестая и седьмая чакры не качнутся, если мы утром не хотим просыпаться.

Проснувшись утром, необходимо заниматься энергетическими практиками. Они дают настрой на весь день и гармонизируют состояние.

В идеале, открыв глаза и потянувшись, сразу начать делать какую-нибудь медитацию, а не идти есть бутерброд, будить детей или в лучшем случае начать заниматься сексом со своим мужчиной / своей женщиной.



◀ В 6:40 мы, тысячи людей, делаем медитацию-прайминг. Приглашаю вас к нам присоединиться!



◀ А уже в 7:00 по Москве мы стоим в планке, чтобы прокачать Манипуру. Присоединяйтесь к нашему проекту «Планка на богатство»

Во время сна все наши программы, которые мы получили за день, максимально перестраиваются, происходит серьезная работа бессознательного и энергетического пространства, поэтому после медитации и планки я рекомендую вам сходить в душ, расслабиться, натереть тело кремом, сделать масочку. Чтобы утро было энергетическим, оно должно быть посвящено нам самим. А уже после того как мы подышали, размялись с физической точки зрения, умылись и намазались кремом, можно идти в мир.