

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	13
ЧАСТЬ I ОСНОВЫ ЭНЕРГИИ	17
Глава 1 ЭНЕРГИЯ. КЛЮЧ К ЖИЗНЕННОЙ СИЛЕ	19
Как почувствовать энергию?	22
Энергия — это хорошо или плохо?	26
Отчего энергия блокируется?	27
О чем эта книга	28
Глава 2 ТЕЛО И РАЗУМ. ЭНЕРГИЯ КАК ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО СВЯЗИ	31
Ваша операционная система	35
Энергия и психологические комплексы	37
Глава 3 ЗАРЯДКА И РАЗРЯДКА. ПОИСК РАВНОВЕСИЯ В МЕНЯЮЩЕМСЯ МИРЕ	40
Способы накопления энергии	45
Способы сброса энергии	48
Способы изменения уровня энергии в обе стороны	50
Избыток и недостаток энергии	52
Глава 4 КАК ОСЕДЛАТЬ ВОЛНУ. ЦИКЛЫ ЗАРЯДА-РАЗРЯДА	55
Четыре стадии зарядки и разрядки	58

Глава 5	ЗОНА КОМФОРТА. СОХРАНЯТЬ ИЛИ РАСШИРЯТЬ?.....	67
	Ощущение дискомфорта	69
	Где ваша зона комфорта?	71
	Как выдерживать повышенный или пониженный уровень энергии	73
	Расширение зоны комфорта.....	76
Глава 6	СВЯЗЫВАНИЕ ЭНЕРГИИ. КАК МЫ СОЗДАЕМ БЛОКИ.....	80
	Скованность и несобранность.....	84
	Уравновешивание внутренней и внешней энергии	86
	Возможные комбинации.....	90
ЧАСТЬ II	ИСЦЕЛЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ЭНЕРГИИ.....	93
Глава 7	НАЧИНАЕМ С ОСОЗНАНИЯ. ОТСЛЕЖИВАНИЕ И НАКОПЛЕНИЕ ЭНЕРГИИ	95
	Отслеживание заряда энергии	97
	Отслеживание заряда энергии в других людях.....	100
	Признаки заряда энергии	101
	Работа с зарядом энергии	102
	Избыток или недостаток энергии	104
	Способы разрядки.....	106
	Если заряд не ощущается.....	110
	Учимся овладевать и управлять своим внутренним стержнем.....	113

Глава 8	САМОРЕГУЛЯЦИЯ. ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЗАРЯД ЧЕРЕЗ АКУПУНКТУРНЫЕ ТОЧКИ.....	118
	Как это работает?.....	121
	Основная формула	124
	Плюсы и минусы техники таппинга.....	129
Глава 9	ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ЗАРЯД И ТРАВМА	
	Откуда берутся травмы?.....	133
	Что происходит с энергетическим зарядом?	135
	Три канала энергетического заряда.....	136
	Работа с энергией при травмах.....	140
	Можно ли исцелиться от травмы самостоятельно?.....	145
	Управление зоной комфорта	146
ЧАСТЬ III	ЭНЕРГИЯ И ЧАКРЫ.....	147
Глава 10	АРХИТЕКТУРА ДУШИ. ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ЗАРЯД И СИСТЕМА ЧАКР	149
	Чакры как энергетическая система.....	150
	Чакры как карманы для хранения.....	156
	Избыточность и недостаточность в чакрах.....	158
	Система чакр	161

Глава 11	ПЕРВАЯ ЧАКРА. БЕЙ, БЕГИ, ЗАСТЫНЬ ИЛИ СЛОЖИСЬ.....	162
	Бей или беги.....	163
	Реакция «застынь».....	165
	Реакция «сложись».....	167
	Гормоны стресса и химия тела.....	168
	Застывшие корни.....	169
	Что делать?.....	171
	Избыточность и недостаточность.....	174
Глава 12	ВТОРАЯ ЧАКРА. ПОИСК СВОЕГО ПУТИ ЧЕРЕЗ ОЩУЩЕНИЯ, ЭМОЦИИ И СЕКСУАЛЬНОСТЬ.....	176
	Ощущение.....	178
	Чувства и эмоции.....	181
	Настоящее и прошлое.....	184
	Лимбический резонанс.....	187
	Сексуальный заряд.....	191
	Оргазм.....	193
	Избыточность и недостаточность.....	195
	Равновесие.....	197
Глава 13	ТРЕТЬЯ ЧАКРА. ПЕРЕВОД ТРЕВОГИ И ДЕПРЕССИИ В ДЕЙСТВИЕ.....	200
	Мастерство.....	201
	Тревожность и депрессия.....	203
	Тревожность.....	205
	Избыточность и недостаточность.....	221
	Балансировка третьей чакры.....	222

Глава 14	ЧЕТВЕРТАЯ ЧАКРА. ПОВОРОТ К ЛЮБВИ И БЛИЗОСТИ	223
	Точка равновесия	225
	Дыхание	230
	Уязвимость и близость	234
	Электромагнитный заряд в сердце	235
	Избыточность и недостаточность	239
Глава 15	ПЯТАЯ ЧАКРА. ГОВОРИМ ПРАВДУ	241
	Выкладываем свою правду	242
	Вибрации и общение	246
	Что блокирует общение?	247
	Разблокировка горла	248
	Воздержание	249
	Балансировка заряда горловой чакры	251
	Избыточность и недостаточность	254
Глава 16	ШЕСТАЯ ЧАКРА. ЗАРЯЖАЕМ ВООБРАЖЕНИЕ И ЗРЕНИЕ	256
	Воображение	258
	Память и заряд	259
	Внутренний наблюдатель	261
	Важность неподвижности	265
	Работа с заряженной памятью	266
	Фазы отстранения от заряда	269
	Визуализация	269

Глава 17	СЕДЬМАЯ ЧАКРА. БОЖЕСТВЕННОЕ СОЗНАНИЕ И ЗАРЯД УБЕЖДЕНИЙ	272
	Мостик к божественности	275
	Кундалини	278
	Как обстоят дела с убеждениями?	280
ЧАСТЬ IV ЭНЕРГИЯ И СТРУКТУРА ХАРАКТЕРА		285
Глава 18	ПРОБЛЕМЫ РОСТА. КАК ФОРМИРУЕТСЯ СТРУКТУРА ХАРАКТЕРА	287
	Как формируются структуры характера	290
	Пять основных структур характера	294
Глава 19	ШИЗОИДНАЯ СТРУКТУРА. В ЛОВУШКЕ МЕЖДУ МИРАМИ	297
	Истоки травмы шизоидной структуры	299
	Паттерн заряда	304
	Эта модель распознается, если	307
	Таланты шизоидной модели	308
	Лечение шизоидной структуры	309
Глава 20	ОРАЛЬНАЯ СТРУКТУРА. ЭМПАТИЧЕСКИЙ (ЧУТКИЙ) ЛЮБОВНИК	314
	Истоки травмы оральной структуры	315
	Паттерн заряда	318

	Характерные признаки орального паттерна.	320
	Таланты орального паттерна.	321
	Лечение оральной модели	322
	На лыжах по земле	324
Глава 21	СТРУКТУРА «ТЕРПИЛЫ». МАЗОХИСТ	326
	Истоки травмы «терпилы».	329
	Паттерн заряда	332
	Характерные признаки паттерна «терпила»:	335
	Таланты модели «терпила»	335
	Лечение модели «терпила»	337
Глава 22	СТРУКТУРА НАПАДАЮЩЕГО-ЗАЩИТНИКА. ЦЕНТРАЛЬНАЯ ФИГУРА.	343
	Истоки травмы нападающего-защитника.	345
	Паттерн заряда	348
	Основные признаки паттерна нападающего-защитника	350
	Таланты модели нападающего-защитника	350
	Лечение модели нападающего-защитника	352
Глава 23	РИГИДНАЯ СТРУКТУРА ХАРАКТЕРА. БАЛОВЕНЬ СУДЬБЫ	356
	Истоки травмы ригидной структуры	358
	Паттерн заряда	362
	Характерные признаки ригидной модели:	365
	Таланты ригидной модели	366
	Лечение ригидной модели	367

ЧАСТЬ V ОТНОШЕНИЯ И ОБЩЕСТВО	373
Глава 24 ЭНЕРГИЯ И ОТНОШЕНИЯ. КАК СОХРАНИТЬ ЗАРЯД ХОЛОДНЫМ И ГОРЯЧИМ ОДНОВРЕМЕННО.....	375
Перекрытие энергетических полей	378
Заряд хочет найти равновесие	379
Заряд полярности: способ сохранить все свежим	381
Партнеры инициируют заряд друг у друга	385
Как обращаться с триггерами во взаимоотношениях	387
Глава 25 ЭНЕРГИЯ И ОБЩЕСТВО	
Теории групп и заряд	396
Как довести групповую энергию до максимума	402
Глава 26 ЗАКЛЮЧЕНИЕ. ЖИТЬ С ПОЛНЫМ ЗАРЯДОМ.....	405
Путешествие	407
БЛАГОДАРНОСТИ	411
ОБ АВТОРЕ	413