



ТАТЬЯНА ШАНТУР

ЭНЕРГИЯ

КУДА УХОДИТ, КАК ВОССТАНОВИТЬ

Татьяна Шантур

Энергия: куда уходит, как восстановить

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69445177
SelfPub; 2026*

Аннотация

Практическое пособие для тех, кому не хватает энергии для жизни, кто быстро утомляется и выгорает, не знает куда уходят силы и где их взять. Конкретные практические приёмы по каждому пункту.

Информация собиралась годами, взята из дорогих платных курсов и собрана в одном месте для вашего удобства психологом и коучем Татьяной Шантур.

42 причины потери сил. От очевидных недосыпа и болезней до непонятого пустого эротизма и гордыни, от страхов и жизни в собственных фантазиях до лжи и протухших желаний.

48 способов восстановления сил. От банального сна и еды до рекомендаций, как разобраться с внутренними конфликтами, страхами и чувством вины. Как наладить благополучные отношения. Кто такие токсичные люди на самом деле и как с ними обходиться, чтобы не терять силы. Информация чем опасны позитивные эмоции и как работает алкоголь.

В книге есть ссылки на сторонние источники. В аудиоверсии нет возможности по ним пройти, чтобы прочитать доп.информацию. Имейте это в виду при покупке.

Содержание

Введение	5
Причины потери сил	8
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Татьяна Шантур

Энергия: куда уходит, как восстановить

Введение

Существует два типа энергии – физическая и свободная.

Физическая энергия – это энергия, которая поддерживает жизнеспособность физического тела. Она необходима для поддержания высокого тонуса свободной (жизненной энергии) или витальности. Уровень витальности определяет наличие энергии и энтузиазм, с которым человек двигается по жизни.

Проще обстоят дела с физическим уровнем энергии – для его поддержания достаточно полноценно питаться и отдыхать, что иногда вовсе непросто. А вот способов потерять свободную энергию масса. В книге подробно описаны причины утечки сил и способы их восстановления. По приложенному чек-листу удобно отмечать, что есть у вас, и постепенно работать с актуальными пунктами.

Прежде чем увеличивать количество энергии, определитесь зачем она вам, куда вы будете её тратить, во что вкладывать. Поставьте себе цель, на достижение которой нужны

силы.

Энергия рассеивается без сфокусированного внимания, и, чтобы этого избежать, надо научиться расставлять приоритеты и развивать умение длительной концентрации внимания. Часто мы слишком много занимаемся срочным вместо того, чтобы делать важное. Выделите для себя важное и отдайте ему приоритет.

Осознанности и концентрации внимания, а также многому другому вы можете научиться на моём авторском марафоне [«Вопросы – это ответы»](#)

Помимо полноценного питания и достаточного отдыха существует масса каналов восполнения сил. Однако бесполезно накачивать себя энергией, если тело и психика тут же используют её не во благо организму. Это автоматический часто бессознательный процесс, который включается помимо нашей воли, если человек не понимает причин, по которым теряет силы. Как пропускать воду через дырявый шланг. Она будет выливаться, сколько бы воды через него ни поступало. Или шланг и вовсе порвётся из-за сильного напора. Поэтому сначала лучше разобраться с тем, куда уходят силы и «залатать дыры», а уж потом добавлять в жизнь новые способы набора энергии. Эти процессы можно запускать и параллельно, если чувствуете в себе силы, чтобы выдерживать дополнительные нагрузки на тело и психику.

Но мало знать причины утечки энергии и способы её восстановления и накопления. Знания без действий бессмыс-

ленны, не приводят к желаемому результату. Внедряйте полезные привычки в свою жизнь по моему алгоритму [«Привычки на всю жизнь»](#)

Хорошая новость в том, что способов восстановления сил и набора энергии больше, чем их потерь. Начнём с последнего.

Причины потери сил

1. Болезни

Все знают, на что способна банальная простуда, не говоря о тяжёлых болезнях или перенесённых операциях. Мы теряем способность ясно мыслить или даже двигаться. Силы уходят на поддержание жизнеспособности организма и восстановление физической энергии. О витальности речь не идёт: не до жиру – быть бы живу. Не доводите до крайностей – проходите профилактическое медицинское обследование, чтобы предупредить болезнь. Сюда же относятся скрытые вялотекущие или явные и диагностированные воспалительные заболевания.

Давайте себе время на выздоровление, если болезнь вступила в свои права.

Некоторые болезни протекают скрыто или носят психосоматическую природу, и врачи не всегда способны определить наличие заболевания. В этом случае на помощь приходят другие виды диагностики. Я определяю наличие болезней через трактовку снов. Таким образом, патологические изменения выявляются в самом начале и силы быстро восстанавливаются, если действовать на упреждение.

2. Грибковые инфекции

Они же являются причиной многих заболеваний – как

снаружи, так и внутри тела. И если нарушение целостности кожных покровов в результате поражения грибом человек видит невооружённым глазом, то внутренние изменения доступны только после диагностики. Одна кандида способна нанести весомый вред организму.

Успешное выявление и лечение грибковых инфекций даёт ощутимый приток энергии.

3. Недостаток витаминов, минералов и макронутриентов

Вот неполный перечень веществ, недостаточное употребление которых делают человека «уставшим прокрастинатором»:

- витамин В12
- витамин В3
- витамин В9
- цинк
- йод
- железо
- селен
- Q10
- белок
- жиры
- углеводы
- калории
- карнитин

Ещё больше вы узнаете, если сходите на консультацию к нутрициологу или сделаете биохимический анализ крови с расшифровкой результатов.

4. Нарушения или недостаток сна

Сон – не просто пассивный отдых нервной системы, это жизненно важный процесс для любого человека. Как правило, уже 3–5 суток полного лишения сна вызывают сильные физиологические и психические расстройства, способные привести к смерти. Продолжительность сна человека определяется работой его ретикулярной формации. Не ориентируйтесь на отдельных выдающихся личностей, способных мало спать. Ориентируйтесь на себя и своё самочувствие. Недостаточное количество сна – недостаточное для вас.

Распространённые расстройства сна:

– бессонница

– апноэ (остановка дыхания) сна и храп

– синдром беспокойных ног или периодические движения конечностями

– парасомния – нарушение поведения во время сна

– гиперсомния – патологическая дневная сонливость

– нарушения цикла сна и бодрствования

Важность сна и его основные функции я описываю в разделе «Способы накопления и восстановления энергии».

Если провести без сна более суток, появляются сложно-

сти с концентрацией внимания, переменчивое настроение, неспособность решать сложные задачи и пассивность.

Тот, кто мало спит, чаще болеет. Дефицит сна вызывает риск развития онкологических заболеваний, болезни Альцгеймера, сердечно-сосудистых осложнений, деменции, атеросклероза, инфаркта, инсульта.

5. Гормональный дисбаланс

Проявляется как:

- сниженная функция щитовидной железы
- инсулинорезистентность в любой стадии
- усталость надпочечников
- недостаток кортизола
- недостаток тестостерона (у мужчин и женщин)
- проблемы с работой серотонина, дофамина и гистамина

Эндокринолог или нутрициолог, занимающийся вопросами гормонального баланса, вам в помощь.

Пишите мне, дам контакты отличного нутрициолога, услугами которой пользуюсь много лет.

6. Систематическое недоедание, переедание и употребление нездоровой пищи

От того, что вы пару раз не доедите или переедите, большого вреда не будет. Систематическое недоедание и пере-

едание, употребление нездоровой пищи приводит к:

- сонливости, апатичности
- отсутствию ясности мышления
- понижению скорости реагирования
- развитию патологий
- замедляет двигательные функции
- увеличивает риски летального исхода.

Энергия уходит на обслуживание работы пищеварительного тракта и нейтрализацию последствий систематического поедания некачественных продуктов или нездоровой пищи. Это пища с высоким содержанием калорий из сахара или жира, низким содержанием пищевых волокон, белков, витаминов и минералов.

К ней относятся:

- фаст-фуд
- сладкие газировки
- продукты с истекшим сроком годности
- консервы
- сладкое и мучное

Нутрициологи и диетологи скажут больше. Часто достаточно пересмотреть рацион, добавить в него полезные продукты в лице овощей, фруктов и зелени, чтобы стать бодрыми и энергичными.

При чувстве голода сначала спросите себя, что вы сейчас

хотите? Может быть, это какая-то потребность, эмоция, состояние? Что вы пытаетесь заменить едой? В большинстве случаев, когда человек чувствует голод – это голод духовный.

Если каждый раз задавать себе такой вопрос, то очень скоро вы научитесь различать разницу в ощущениях голода духовного и физического.

Физический голод предназначен для тела, когда ему чего-то недостает, оно просит еды. Духовный голод – это голод тонких тел. Им тоже чего-то недостает.

7. Недостаток или переизбыток движения

Когда речь идёт о физической энергии, это прежде всего налаженная работа внутренних систем организма:

- сердечно-сосудистой
- нервной
- дыхательной
- пищеварительной
- выделительной
- костной
- мышечной
- иммунной
- сенсорной
- эндокринной
- и репродуктивной

Недостаток движения приводит к застою и неполадкам в

работе этих систем.

Переизбыток движения истощает их работу. Человек чувствует себя уставшим и не способен на активные действия.

Выход – подобрать подходящие физические упражнения.

8. Беспорядочные половые связи, секс без желания и любви

Запомните, не бывает секса для здоровья, если заниматься им с кем попало, без любви и желания. В этом случае вы гробите своё здоровье – и физическое, и психическое. Идёт выхолащивание организма. К тому же приводят занятия сексом или самоудовлетворение не с живым партнёром, а через стимуляцию фантазиями в голове или просмотром возбуждающих фильмов. Силы идут на поддержание патологических паттернов поведения.

9. Искусственные методы повышения энергии – алкоголь, курение, наркотики, энергетики и т. п.

Дают кратковременное расслабление и подобие притока энергии, а потом следует откат назад. Особенно актуально для тех, кто занимается духовными практиками. Выпили, покурили – начинай сначала. Если принимаете алкоголь, стираете все результаты, которых добились при помощи духовных практик. Кроме того, принятие алкоголя равно кредитованию себя энергией из будущего. вспомните, как чувствовали себя после умеренных и обильных возлияний. То

же самое касается любых наркотических веществ – сигареты, наркотики, энергетики.

Помните, что незаконное потребление наркотических средств, психотропных веществ и их аналогов причиняет существенный вред здоровью.

10. Захламлённое пространство – снаружи и внутри

[Здесь](#) подробно рассказываю о том, как набраться сил, если разобраться с пространством снаружи. То же касается и внутреннего наполнения.

Чем меньше нужно тратиться на вещи, тем больше свободной энергии мы имеем. Обязательно прочитайте [пост](#).

Чем больше чуждых вам предметов вокруг, тем хуже вы будете себя чувствовать. Чуждые предметы – те, что вызывают напряжение в теле, дискомфорт. И, наоборот, родные предметы, те, при взгляде на которые вы радуетесь, усиливают. Окружайте себя приятными предметами.

Если ссылка по какой-то причине не открывается, пишите мне. Контакты находятся в конце книги.

11. Любые негативные эмоции – чувство вины, стыд, страх, обида, гнев, раздражение, апатия, тревога и т. д.

Львиная доля сил уходит на поддержание этих чувств и эмоций. Тот же гнев может спровоцировать подъём сил на короткое время, после чего наступит сильный спад.

Сами по себе негативные чувства – компас по жизни, указание на то, что человек сбился с пути, и являются нормальным проявлением психики, если кратковременны и проживаются в полном объёме. Подробнее о том, чем полезны негативные эмоции, читайте [здесь](#).

Патологические нарушения возникают, когда негативные эмоции являются фоновыми, делятся долго и как будто застревают в теле. Человек не может их прожить, возвращается к ним снова и снова, не даёт адекватной реакции, что привело бы к разрешению ситуации и расслаблению.

Если не включаться в эмоции, они просто уходят, рассеиваются.

Для большинства людей гнев – это сильная автоматическая реакция на внешний раздражитель. По сути гнев – способ разбудить в себе силу. Важно научиться владеть ею.

Инструкция о том, как самостоятельно справляться с тревогой [здесь](#).

По работе со страхами у меня есть отдельный марафон «Я не боюсь» с разными вариантами участия.

Если хотите и готовы самостоятельно разбираться со своими страхами, прочитайте мои книги [«Самый главный тормоз. Как найти и победить свои страхи»](#) и «Я не боюсь: пошаговый алгоритм борьбы со страхами»

О том, как избавиться от чувства вины, писала [здесь](#) и [здесь](#).

Как справиться с тревогой и стрессом, читайте [здесь](#).

Самый короткий рецепт от стресса [тут](#).

Или приходите на индивидуальные консультации. Так быстрее!

Корень всех негативных эмоций – страх смерти.

Противоположность страху – любовь.

Противоположность вине – сила и ответственность.

Противоположность тревоге – концентрация.

Противоположность стыду – открытость.

Противоположность гневу и раздражению – принятие себя

и своих потребностей.

12. Сильные длительные позитивные эмоции

Способны изматывать не хуже негативных. Речь идёт одновременно о сильных по уровню и длительных по времени эмоциях. Например, эйфория, которую относят к положительным эмоциям, является пустой тратой энергии, не сопровождается повышением продуктивности деятельности и часто возникает, как следствие химической зависимости. Слышали о пьянящем восторге? Кратковременное состояние алкогольного опьянения, способное привести к плачевным результатам.

Всегда радостных людей можно встретить в психиатрических лечебницах. На самом деле, это не радость, и такое состояние хуже любой депрессии.

13. Сдерживание сильных эмоций

Возникает из-за страха быть непринятым или отвергнутым, вариант выученной беспомощности или навязанных мыслей в голове.

Когда вы способны быть себе опорой и умеете признавать свои слабости, силу и просить о помощи, сильные эмоции сдерживать не приходится. Да и возникают они исключительно по делу.

14. Постоянное прокручивание негативных мыслей в голове

Вместо того, чтобы предпринимать точечные, позволяющие достигать целей результаты, человек отдаёт своё время и силы на переговоры в голове. Кто что скажет, как отнесётся, что подумает, как бы избежать того, что в итоге может и не случиться, понравлюсь/не понравлюсь и т. п. Накручивает себя, живёт в собственных фантазиях, и тратит на это кучу ресурсов. Такие мысли порождают страх, страх порождает мысли, и это замкнутый круг.

Чтобы временно остановить в голове мыслемешалку, достаточно попробовать посмотреть одновременно влево и вправо боковым зрением. Гарантированно наступит тишина в голове. Чтобы удержать эту тишину надолго, необходимо избавиться от страхов и негативных убеждений. Например, на моём авторском марафоне по работе со страхами «Я не

боюсь».

Бесконтрольный внутренний диалог со временем трансформируется в осознанный разговор с Высшим Я.

Природное состояние разума – тихая спокойная радость.

15. Жизнь в собственных фантазиях

Что к этому относится:

- всё, что есть в п.14
- действия в реальности на основе созданной иллюзии

В результате искажённого видения и восприятия невозможно воплотить и получить то, что хочется. Силы уходят на то, чтобы поддерживать иллюзорную жизнь.

Причины в непонимании собственных потребностей, желаний и целей, иллюзии контроля или гиперконтроле, попытке избежать болезненных ощущений и реакций, отсутствии чувствительности, огромном напряжении и неумении качественно расслабляться, неспособности или нежелании брать на себя ответственность за собственную жизнь.

Что делать:

- констатировать конкретные факты того, что есть на данный момент – ресурсы, обстоятельства, потребности, желания, мечты, цели
- определить свои желания, чего хочется достичь

- понять, что мешает перейти от действительного к желаемому
- составить план действий
- действовать, сверяясь с фактами реальности, а не вымыслом в голове.

16. Иллюзии, идеализации

Разновидность жизни в фантазиях и ожиданиях из п.15.

Вся наша жизнь – набор ограничений и иллюзий.

Стоит избавляться от тех иллюзий, которые не ведут к развитию, способствуют деградации. И выбирать те, что способствуют движению вперёд. Главное, понимать, где это «вперёд».

Большинство иллюзий защищает человека от разочарований и страхов. Если у вас не получается достичь того, о чём вы мечтаете, значит, вас сдерживают представления о мире и себе.

Как определить иллюзии и избавиться от них:

1. Составьте список иллюзий, которые мешают вам жить так, как вы хотите. Для этого составьте список своих не исполняющихся желаний, стремлений, целей.
2. Напишите ответы на вопрос – почему это не получается? Будьте честны с собой. Эти ответы и будут иллюзиями, от которых стоит избавиться.
3. Осознайте, что это ваш выбор – иметь иллюзии, следо-

вать им. Вы можете сделать другой.

4. Определите выгоды, которые несут иллюзии, и откажитесь от них.

«У меня нет на это сил» – скажете вы. Это тоже иллюзия. Пробуйте, тестируйте.

Противоположность иллюзий и «розовых очков» – безусловная любовь.

17. Неблагополучные отношения – общение с неприятными, токсичными людьми

Сейчас токсичным человеком принято называть любого, кто ухитрился наступить на ногу и не извиниться. На деле так называемые токсичные люди – это психологически незрелые граждане. С ними стоит избегать общения, потому что в процессе него вы непроизвольно напрягаетесь. Исключительно, потому что напряжение это и есть отток или застой энергии. При давлении на ваши болевые точки токсичные люди вызывают эмоции, через которые вы и делитесь своей энергией с ними. Добровольно делитесь, никто вас не заставляет эмоционировать. Это ваш выбор. Общения можно избегать совсем или ровно до тех пор, пока вы не научились с этим справляться, то есть быстро расслабляться или не напрягаться вовсе.

Исключение составляют дети до 5 лет и пожилые родители. С ними можно не общаться, конечно, но помнить, что

эти люди в большей степени зависят от вас.

Помните, что мы часто сами бываем такими токсичными людьми по отношению к другим, то есть напрягаем кого-то, или себя, то есть недружелюбны по отношению к себе.

Так как психологически незрелых людей около 80% жителей планеты, то от судьбы не уйдёшь, и взаимодействовать всё-таки придётся. Поэтому работайте со своим эмоциональным интеллектом, повышайте его уровень.

Высший пилотаж – реагировать так, как ожидает социум (например, кричать), а внутренне оставаться спокойным.

Как работать со эмоциями, писала в п.11.

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.