

Анна Эдуардовна  
Бохан

**Энергобаланс,  
алхимия  
внутренней силы**

Практическое руководство

Анна Бохан

**Энергобаланс, алхимия  
внутренней силы.  
Практическое руководство**

«Издательские решения»

**Бохан А. Э.**

Энергобаланс, алхимия внутренней силы. Практическое руководство / А. Э. Бохан — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-659376-3

«Энергобаланс» — это практическое руководство, которое показывает, как найти гармонию между физической, эмоциональной и ментальной энергией для достижения успеха в личной и профессиональной жизни. В этой книге раскрыты принципы, которые помогут каждому повысить свой уровень энергии, устранить внутренние блоки и наладить баланс в жизни. Особое внимание уделяется тому, как энергетический поток напрямую влияет на финансовое состояние, отношения и личностный рост.

ISBN 978-5-00-659376-3

© Бохан А. Э.

© Издательские решения

# Энергобаланс, алхимия внутренней силы

## Практическое руководство

**Анна Эдуардовна Бохан**

© Анна Эдуардовна Бохан, 2025

ISBN 978-5-0065-9376-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

### **Введение**

Ты держишь в руках книгу, которая поможет тебе не только понять, что такое энергобаланс, но и начать использовать его в своей жизни уже с первых страниц. Осознанность и внимание к моменту – это ключевые инструменты для достижения внутренней гармонии и осознания того, как твое сознание влияет на твою энергию.

Не стоит откладывать изменения на завтра или ждать, пока ты «закончишь» читать. Уже сейчас ты можешь начать замечать, как маленькие шаги изменяют твою жизнь. Эта книга – не просто теоретический путеводитель, но практическое руководство. Ты сможешь сразу внедрить новые знания в повседневность, ощущая результаты на каждом этапе.

### **Что такое энергобаланс?**

Энергобаланс – это состояние, при котором все аспекты нашей жизни находятся в гармонии, а энергия, которую мы получаем и расходует, находится в равновесии. Это не просто физическое состояние, но и эмоциональное, ментальное и духовное. Каждый из этих уровней влияет на остальные, и когда один из них выходит из равновесия, это отражается на всей системе.

Чтобы понять энергобаланс, нужно осознать, что мы постоянно обмениваемся энергией с окружающим миром. Мы получаем энергию через питание, сон, взаимодействие с людьми, природу и даже через наши мысли и чувства. С другой стороны, мы расходует эту энергию в процессе работы, общения, реагирования на стрессы и решения повседневных задач.

Если мы не следим за тем, чтобы этот обмен энергии был сбалансирован, мы можем почувствовать усталость, апатию или даже физические болезни. Энергобаланс – это нечто большее, чем просто отдых или активность. Это осознанное отношение к тому, как мы взаимодействуем с миром и собой.

### **Фокус внимания**

Фокус внимания – это не просто способность сосредотачиваться, а мощный инструмент, который определяет, что происходит в нашей жизни. Он является основой, которая соединяет все шесть основ гармонии, влияя на здоровье, сознание и достижение целей. Хочу начать именно с него.

### **Фокус внимания и гармония шести основ**

Фокус внимания – это то, на что мы направляем свою энергию. Он определяет, какие из шести основ будут развиваться. Если ты сосредоточен на своём теле (физическое здоровье), эмоциональном состоянии или финансовом благополучии, именно эти области будут развиваться быстрее. Направив внимание на работу с тенью или сознанием, ты можешь изменить свои убеждения, которые ограничивают твою гармонию.

Например, если ты постоянно фокусируешься на своих ограничениях или на негативных эмоциях, то это будет блокировать твой рост в других областях. Напротив, если ты выбираешь

направить внимание на позитивные изменения, на улучшение отношений с собой и окружающими, это влияет на твою способность достигать гармонии во всех аспектах жизни.

### **Фокус внимания и здоровье**

Фокус внимания напрямую связан с состоянием твоего здоровья. Когда ты концентрируешься на своём теле, уделяешь внимание своему физическому состоянию (питание, физическая активность, отдых), ты начинаешь чувствовать и видеть результаты. Если твой фокус направлен на симптомы болезни или на недостаток энергии, это может только ухудшать твоё самочувствие. Но если ты начинаешь фокусироваться на восстановлении, на поддержке тела, на профилактике заболеваний, твой организм откликнется улучшением состояния.

### **Фокус внимания и сознание**

Твоё сознание – это результат того, на что ты направляешь внимание. Если ты постоянно фокусируешься на негативных мыслях или ограничивающих убеждениях, это формирует твоё восприятие реальности. Ты начинаешь видеть мир через призму страха или сомнений. Однако если ты перенаправляешь внимание на позитив, на возможности и на свои сильные стороны, ты начинаешь изменять своё восприятие и создаёшь пространство для роста.

### **Фокус внимания и цели**

Чётко направленный фокус на своих целях – ключ к их достижению. Когда ты концентрируешься на том, что хочешь достичь, и регулярно возвращаешь внимание к своим целям, ты создаёшь сильный поток энергии, который помогает их реализовать. Если же твой фокус рассеян и ты теряешь внимание на пути, то прогресс замедляется. Главное – это устойчиво направлять своё внимание на решение задач, а не отвлекаться на мелкие, но несущественные вещи.

### **Как фокус внимания определяет твои успехи**

Ты можешь выбирать, на что направить своё внимание, и это будет определять твои результаты. Сосредоточившись на конкретной цели или развитии конкретной области своей жизни, ты увеличиваешь вероятность её успешной реализации. Направив внимание на личностное развитие, ты раскрываешь больше потенциала. Важно помнить, что куда ты направляешь внимание, туда направляется и твоя энергия. Чем больше энергии ты инвестируешь в позитивные изменения, тем быстрее они происходят.

Фокус внимания становится основой гармонии: он управляет твоими мыслями, эмоциями и действиями. Это твой компас, который помогает направлять все шесть основ, включая здоровье, сознание, финансы и личные отношения, на путь гармонии и успеха.

\*\*\*

Практики для фокуса внимания помогают научиться контролировать свои мысли, направлять энергию в нужное русло и достигать целей. Вот несколько эффективных техник, которые можно внедрить в повседневную жизнь:

#### **1. Медитация осознанности (Mindfulness)**

Медитация помогает развить способность быть в моменте и фокусироваться на текущем опыте, не отвлекаясь на посторонние мысли. Для начала:

- Сядь в удобную позу и закрой глаза.
- Обрати внимание на своё дыхание, ощущая, как воздух входит и выходит.
- Когда твои мысли начнут блуждать, мягко возвращай внимание к дыханию. Главное – не осуждать себя за отвлечение, а просто возвращаться в момент.

Эта практика помогает развивать внимание, улучшает концентрацию и поддерживает внутреннюю гармонию.

#### **2. Техника «5-4-3-2-1»**

Эта техника помогает вернуть фокус, когда внимание начинает блуждать. Она включает сенсорную активацию:

- 5 вещей, которые ты видишь.

- 4 вещи, которые ты можешь почувствовать (например, текстуру на коже или тепло).
- 3 вещи, которые ты слышишь.
- 2 вещи, которые ты можешь понюхать.
- 1 вещь, которую ты можешь попробовать на вкус (если это возможно).

Эта практика помогает заземлиться и вернуться в момент, особенно в стрессе.

### 3. Практика «Глубокое дыхание»

Глубокое дыхание – один из самых быстрых способов вернуть фокус:

- Сделай глубокий вдох через нос, считая до четырёх.
- Задержи дыхание на четыре счета.
- Медленно выдохни через рот на счёт четыре.

Повтори 5—10 раз. Это помогает успокоить ум и вернуть внимание к настоящему моменту.

### 4. Техника «Мысленные намерения»

Определи одну цель на день и повторяй её про себя в течение дня. Каждый раз, когда замечаешь, что фокус рассеян, возвращайся к этому намерению. Например: «Сегодня я буду фокусироваться на продуктивности» или «Я буду слушать с полной внимательностью». Эта практика помогает направить внимание на долгосрочную цель, не позволяя отвлекаться на мелочи.

### 5. Моно-задачность (Single-tasking)

Многозадачность разрушает фокус и мешает концентрации. Вместо того чтобы делать несколько дел одновременно, сосредоточься на одной задаче.

- Убери все отвлекающие факторы (выключи уведомления, убери телефон).
- Сосредоточься на одном действии. Если ты пишешь письмо, думай только о письме.

Если читаешь книгу, полностью погружайся в текст.

### 6. Визуализация

Представь себе, как ты достигаешь своей цели. Визуализируй каждую деталь: что ты чувствуешь, как ты действуешь, какие эмоции испытываешь. Эта практика помогает укрепить фокус на долгосрочных целях и улучшить уверенность в их достижении.

### 7. Техника «Помидора» (Pomodoro)

Работа по 25 минут с 5-минутными перерывами. За это время ты полностью сосредотачиваешься на задаче, без отвлечений.

- Установи таймер на 25 минут.
- Работай над одной задачей, без перерывов и отвлечений.
- После завершения сделай 5-минутный перерыв.

Эта техника помогает сохранить высокий уровень концентрации и предотвращает усталость.

### 8. Практика «Отслеживание мыслей»

Иногда наше внимание теряется, потому что мы поддаёмся негативным мыслям. Попробуй отслеживать свои мысли:

- Признай, что тебя отвлекло, и зафиксируй это (например, подумал о проблемах на работе).
- Возвращайся к текущей задаче и напоминай себе, что это – момент концентрации.
- Постепенно, с практикой, ты начнешь замечать свои отвлечения и быстро возвращать фокус.

### 9. Техника «Годовой фокус»

Выбери одну ключевую цель на год, и каждый день ставь себе маленькие задачи, которые будут приближать тебя к этой цели. Ежедневно записывай свои успехи и препятствия. Это помогает сохранить долгосрочную концентрацию и структуру, не теряя внимания на мелкие, несущественные задачи.

Эти практики укрепляют способность управлять своим фокусом внимания и направлять его на важные задачи, создавая пространство для гармонии в жизни.

### **Влияние различных факторов на энергобаланс**

Энергобаланс – это результат множества факторов, которые взаимодействуют друг с другом. Для того чтобы достичь гармонии, важно понимать, как различные аспекты нашей жизни влияют на нашу энергию. Рассмотрим несколько ключевых факторов:

#### **1. Питание**

Что мы едим, напрямую влияет на наш уровень энергии. Правильное питание способствует поддержанию энергии в течение дня, в то время как нездоровая пища может вызывать упадок сил и даже проблемы с концентрацией. Важно помнить, что не только количество пищи имеет значение, но и её качество. Сбалансированная диета с достаточным количеством витаминов и минералов помогает поддерживать наш организм в тонусе.

#### **2. Сон**

Сон – это основа восстановления энергии. Когда мы не высыпаемся, наш организм не успевает восстановить силы, и уровень энергии снижается. Хронический недостаток сна может привести к ухудшению здоровья, снижению иммунитета и ухудшению работы мозга. Качественный, глубокий сон – важная составляющая поддержания баланса энергии.

#### **3. Эмоциональное состояние**

Наши эмоции и настроение оказывают сильное влияние на энергобаланс. Стресс, тревога, гнев и другие негативные эмоции истощают нашу энергию, в то время как положительные эмоции, такие как радость и благодарность, наполняют нас силой. Эмоциональное здоровье тесно связано с физическим состоянием, и важно учиться регулировать свои эмоции, чтобы поддерживать баланс.

#### **4. Мысли и ментальное состояние**

То, о чём мы думаем, напрямую влияет на то, как мы чувствуем себя. Постоянные негативные мысли, самокритика или беспокойство могут истощать нашу энергию, в то время как осознанность и позитивное мышление наполняют нас силой. Важно развивать навыки ментальной гибкости и научиться направлять свои мысли на созидание, а не разрушение.

#### **5. Физическая активность**

Двигаться – это естественный способ поддержания энергобаланса. Физическая активность не только помогает нам чувствовать себя бодрыми, но и улучшает циркуляцию энергии в организме. Умеренные тренировки или даже простые прогулки на свежем воздухе могут значительно повысить уровень энергии и улучшить общее самочувствие.

#### **6. Окружение и люди**

Мы – результат того, с кем общаемся и в каком окружении находимся. Позитивное и поддерживающее окружение, люди, которые вдохновляют и поддерживают, добавляют нам энергии. Напротив, токсичные отношения и стрессовые ситуации могут значительно истощить силы. Важно осознавать влияние людей и создавать вокруг себя пространство, которое способствует росту и гармонии.

Хорошо, давай перейдем к практическим рекомендациям для каждого из факторов, чтобы читатель мог сразу применить их в своей жизни. Вот как может выглядеть продолжение:

#### **Практические шаги для поддержания энергобаланса**

Теперь, когда мы понимаем, как различные аспекты жизни влияют на наш энергобаланс, давай рассмотрим практические шаги, которые помогут тебе улучшить свою энергию и достичь гармонии в жизни.

#### **1. Питание**

- Шаг 1: Начни с малого. Постепенно уменьшай количество переработанных продуктов и увеличивай потребление свежих овощей, фруктов, орехов и белков. Это обеспечит твоему организму необходимые витамины и минералы для поддержания энергии.

- Шаг 2: Пей воду. Недостаток воды может вызывать усталость и головные боли. Установи для себя норму воды на день (примерно 2 литра) и придерживайся её.

- Шаг 3: Пробуй более сбалансированные перекусы. Вместо сладких и жирных продуктов выбирай лёгкие закуски, такие как орехи, фрукты или йогурт. Это поможет избежать резких скачков уровня сахара в крови и поддержит стабильную энергию.

## 2. Сон

- Шаг 1: Разработай режим сна. Ложись и просыпайся в одно и то же время каждый день. Это поможет настроить биологические часы и улучшить качество сна.

- Шаг 2: Создай комфортные условия для сна. Убедись, что в твоей спальне темно, тихо и прохладно. Избегай использования телефона или других электронных устройств за час до сна.

- Шаг 3: Попробуй расслабляющие практики перед сном, такие как медитация или чтение, чтобы успокоить разум и подготовить тело к отдыху.

## 3. Эмоциональное состояние

- Шаг 1: Осознавай свои эмоции. Сделай паузу, когда чувствуешь сильные эмоции, и спроси себя: «Что я сейчас чувствую?» Это поможет не быть реактивным, а осознанно реагировать.

- Шаг 2: Занимайся благодарностью. Каждый вечер выделяй несколько минут, чтобы записать три вещи, за которые ты благодарен. Это помогает переключиться на позитивные эмоции и насыщает тебя энергией.

- Шаг 3: Освобождайся от негатива. Научись прощать и отпускать обиды. Чем меньше негативных эмоций ты носишь в себе, тем легче поддерживать энергетический баланс.

## 4. Мысли и ментальное состояние

- Шаг 1: Практикуй осознанность. Каждый день уделяй 5—10 минут на медитацию или просто сидя в тишине, наблюдая за своими мыслями. Это помогает развить контроль над умом и уменьшить количество беспокойных мыслей.

- Шаг 2: Заменяй негативные мысли на позитивные. Когдаловишь себя на самокритике или негативных мыслях, попробуй осознанно заменить их на более позитивные и конструктивные.

- Шаг 3: Развивай ментальную гибкость. Если сталкиваешься с трудной ситуацией, попробуй рассматривать её с разных сторон и находить новые способы решения, вместо того чтобы фокусироваться на проблеме.

## 5. Физическая активность

- Шаг 1: Включи движение в свой день. Это может быть утренняя зарядка, прогулка на свежем воздухе или даже танцы под любимую музыку. Главное – делать это регулярно.

- Шаг 2: Постепенно увеличивай активность. Начни с лёгких тренировок, а затем добавляй новые упражнения. Это поможет укрепить тело и повысить уровень энергии.

- Шаг 3: Используй дыхательные практики. Упражнения на глубокое дыхание помогают насыщать организм кислородом и восстанавливать баланс энергии.

## 6. Окружение и люди

- Шаг 1: Оцени своё окружение. Подумай, какие люди в твоей жизни наполняют тебя энергией, а какие истощают. Старайся проводить больше времени с теми, кто поддерживает и вдохновляет.

- Шаг 2: Создавай поддерживающую среду. Наполняй своё пространство позитивом – укрась его вещами, которые тебе приятны, и устраивай место для отдыха и расслабления.

• Шаг 3: Учись устанавливать границы. Научись говорить «нет» токсичным людям и ситуациям, которые забирают твою энергию. Это поможет сохранять твои силы для более важных дел.

### **Витамины и микроэлементы**

Витамины и микроэлементы играют ключевую роль в поддержании энергии и здоровья организма. Они необходимы для нормальной работы всех систем организма: от обмена веществ до иммунной функции и поддержания энергетического баланса. Вот на какие из них стоит обратить особое внимание для поддержания хорошей энергии и здоровья:

#### **1. Витамины группы В**

Витамины группы В (В1, В2, В3, В5, В6, В9, В12) важны для метаболизма углеводов, жиров и белков, что непосредственно связано с выработкой энергии в организме. Особенно важны:

- В1 (тиамин) – способствует превращению углеводов в энергию.
- В6 (пиридоксин) – участвует в синтезе нейротрансмиттеров и поддерживает здоровье нервной системы.
- В12 (кобаламин) – необходим для образования красных кровяных клеток и поддержания нервной системы.

#### **2. Витамин С**

Витамин С не только помогает поддерживать иммунитет, но и участвует в синтезе коллагена, что важно для кожи, сосудов и суставов. Он также способствует усвоению железа и помогает уменьшить усталость. Недостаток витамина С может приводить к снижению энергии и общей утомляемости.

#### **3. Витамин D**

Витамин D влияет на уровень кальция в организме, что важно для костей, зубов и мышечной функции. Недавние исследования также показывают его связь с уровнем энергии. Он помогает поддерживать нормальное функционирование иммунной системы и психоэмоциональное состояние. Недостаток витамина D может вызывать хроническую усталость и депрессию.

#### **4. Железо**

Железо – это ключевой элемент для образования гемоглобина, который переносит кислород в кровь. Недостаток железа приводит к анемии, что может вызвать слабость, усталость и общую нехватку энергии. Особое внимание к железу важно для женщин, особенно в период менструаций или беременности.

#### **5. Магний**

Магний важен для более чем 300 биохимических реакций в организме. Он участвует в регуляции уровня сахара в крови, поддерживает нормальную работу нервной системы и мышцы, включая сердечную. Недостаток магния может приводить к нервозности, бессоннице и даже мышечным судорогам, что влияет на уровень энергии.

#### **6. Цинк**

Цинк необходим для нормальной работы иммунной системы и синтеза белков. Он помогает поддерживать кожу, волосы и ногти в хорошем состоянии. Недавние исследования показали, что цинк играет важную роль в регулировании уровня энергии, поскольку участвует в метаболизме углеводов и жиров.

#### **7. Калий**

Калий важен для нормальной работы клеток, особенно мышц и нервной системы. Он помогает регулировать водно-солевой баланс и поддерживает нормальный уровень артериального давления. Недостаток калия может вызвать слабость, утомляемость и судороги.

#### **8. Омега-3 жирные кислоты**

Омега-3 жирные кислоты важны для здоровья клеточных мембран, поддержания нормальной работы мозга и сердца. Они помогают снижать воспаление в организме, которое может быть причиной хронической усталости и других заболеваний.

Как поддерживать оптимальный уровень этих веществ?

1. Сбалансированное питание:

Чтобы получать все необходимые витамины и микроэлементы, важно следить за разнообразием рациона. Включай в него овощи, фрукты, цельнозерновые продукты, орехи, семена, рыбу, мясо, яйца и молочные продукты.

2. Добавки при необходимости:

Если по каким-либо причинам твой рацион не может обеспечить все необходимые витамины и минералы (например, из-за ограничений в питании), можно рассмотреть добавки. Однако перед этим стоит проконсультироваться с врачом.

3. Регулярные обследования:

Периодические анализы помогут отслеживать уровень витаминов и микроэлементов в организме, а также выявить дефицит на ранней стадии. Это поможет вовремя скорректировать питание и избегать усталости и заболеваний.

4. Умеренные солнечные ванны:

Для синтеза витамина D важно получать достаточно солнечного света. Даже 15—30 минут на солнце каждый день могут значительно повысить уровень этого витамина в организме.

Уделяя внимание этим элементам, ты можешь поддерживать высокую энергию и здоровье, предотвращая дефицит важных веществ и улучшая общую работоспособность организма.

\*\*\*

Несколько практических рекомендаций, чтобы помочь организму получать всё необходимое для поддержания энергобаланса.

1. Витамины группы B – сила и устойчивость

Практическая рекомендация: Для повышения энергии и концентрации можно добавить в рацион продукты, богатые витаминами группы B – такие как цельнозерновые продукты, орехи, мясо, яйца и молочные продукты. Также полезны витаминные добавки, но их следует использовать по рекомендации врача.

2. Витамин C – защита и восстановление

Практическая рекомендация: Включение в рацион цитрусовых, ягод, зелени, перца и брокколи поможет поддерживать высокий уровень витамина C, который не только усилит иммунитет, но и даст дополнительную энергию в течение дня.

3. Витамин D – гормон солнечного света

Практическая рекомендация: Проводите время на солнце, особенно в тёплый сезон, чтобы стимулировать естественное производство витамина D. В зимний период или при недостатке солнечного света полезно использовать добавки витамина D, особенно если по анализам выявлен дефицит.

4. Железо – кислород для клеток

Практическая рекомендация: Для улучшения уровня железа в организме полезно добавлять в рацион мясо (особенно красное), печень, яйца, бобовые, орехи и зелёные овощи. Также важно помнить, что витамин C помогает организму усваивать железо, поэтому сочетание продуктов с высоким содержанием железа и витамина C будет особенно полезным.

5. Магний – энергия и нервная система

Практическая рекомендация: Чтобы повысить уровень магния, стоит употреблять орехи, семена, зелёные листовые овощи, цельнозерновые продукты, бананы и авокадо. В некоторых случаях добавки магния могут быть полезны, особенно если есть признаки дефицита.

6. Цинк – иммунитет и энергия

Практическая рекомендация: Для повышения уровня цинка полезно включать в рацион мясо, морепродукты, орехи, семена, цельнозерновые продукты и молочные продукты.

#### 7. Калий – электролитная балансировка

Практическая рекомендация: Чтобы увеличить уровень калия, стоит употреблять бананы, картофель, шпинат, фасоль, авокадо и молочные продукты.

#### 8. Омега-3 жирные кислоты – клеточные мембраны и мозг

Практическая рекомендация: Добавьте в рацион жирную рыбу (лосось, тунец), семена льна, чиа, грецкие орехи и растительные масла, такие как льняное и оливковое.

#### Итог

Чтобы поддерживать высокий уровень энергии, важно следить за своим рационом и обеспечить организм всеми необходимыми витаминами и микроэлементами. Сбалансированное питание, включающее разнообразные источники витаминов и минералов, поможет поддерживать жизненную силу и здоровье, снизить уровень стресса и усталости, а также повысить работоспособность.

### **Уровни сознания и как они влияют на энергобаланс**

Переход к уровням сознания – это важная часть в понимании энергетического баланса и личной трансформации. Уровни сознания – это различные состояния восприятия, которые определяют, как мы воспринимаем мир, себя и других людей. Эти уровни отражают глубину нашего понимания, осознанности и способность взаимодействовать с окружающей реальностью.

#### Что такое уровни сознания?

Уровни сознания – это различные стадии или состояния, в которых находится наше восприятие реальности. Эти уровни могут колебаться от базовых инстинктивных реакций до более глубоких и осознанных состояний, когда мы понимаем свою связь с миром и можем влиять на свою жизнь и судьбу. Они влияют на то, как мы ощущаем себя, как реагируем на стресс, как взаимодействуем с другими людьми и на что направляем свою энергию.

## **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.