

Мария Логощук

---

**Практики  
энергетической  
гигиены**



Мария Логощук

# **Практики энергетической гигиены**

«Издательские решения»

**Логощук М.**

Практики энергетической гигиены / М. Логощук —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-659856-0

Эта книга станет вашим путеводителем в мир энергоочистки и поддержания внутреннего баланса. Вы узнаете, как ежедневно поддерживать чистоту своего энергетического поля и сохранять внутреннюю гармонию в условиях современного мира. Практические советы, проверенные методики и глубокое понимание тонких процессов помогут вам обрести ясность ума, внутреннее спокойствие и восстановить жизненный тонус. Откройте двери к здоровому и радостному существованию — начните практику прямо сейчас!

ISBN 978-5-00-659856-0

© Логощук М.  
© Издательские решения

# Содержание

Вместо предисловия	6
Тонкие энергии	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# **Практики энергетической гигиены**

**Мария Логощук**

© Мария Логощук, 2025

ISBN 978-5-0065-9856-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Вместо предисловия

Давайте знакомиться!

Меня зовут Мария. Я психолог, биоэнергет, мастер Рэйки, энергопрактик, экстрасенс (если вам так угодно), гипнолог, ченнелер – человек, чья жизнь связана с перепрошивкой сознания, с трансформациями в различных сферах жизни, изменениями мышления, с энергиями, тонкими телами и, конечно же, с волшебством. В нашей голове содержатся ответы на все вопросы. В нашей голове находятся тысячи идей. В вашей голове вы найдете ключи к изменениям в вашей жизни. А я постараюсь вам в этом помочь.

Также я являюсь автором нескольких трансформационных тренингов. Больше подробностей о моей деятельности можно найти в канале telegram (ссылку вы найдете в конце книги)

Моя история началась еще в детстве. Я так мечтала стать волшебницей, менять жизни людей, исполнять желания. И вот моя мечта сбылась. Каждый день я радуюсь успехам моих клиентов и благодарю Вселенную за те возможности, которые она приносит в мою жизнь.

Я всегда была любознательным ребенком, много читала, много изучала, многим интересовалась и много мечтала. В подростковом возрасте впервые познакомилась с нумерологией и картами, это были карты Ленорман, были еще различные пасьянсы, гадания на кофейной гуще, заговоры, шепотки и прочее. Это был очень яркий интерес к эзотерике. И он усиливался с каждым годом. В этот же период времени мне очень были интересны философия и психология. Вопросы о смысле жизни, о предназначении, миссии, дарах и талантах, о том, кто мы в целом, одни ли мы на планете, есть ли жизнь на других планетах – это все меня очень интересовало.

С взрослением это все ушло на второй план. Рождение сына, учеба, карьера, личная жизнь стали занимать большую часть времени. Но в последние лет 10 эзотерика начала возвращаться в мою жизнь. Я много училась, меняла свое мышление и вот уже на протяжении пяти лет я активно практикую, все время совершенствую свои навыки, получаю новые знания и трансформирую мышление людей. Совсем недавно я написала свою первую книгу «Экстрасенсорика. 100 упражнений для развития сверхспособностей». Небольшой объем, минимум теории и максимум практики. Для меня это был вызов, и я с ним справилась. Через пару месяцев вышла моя вторая книга «Моя новая реальность». Она о том, как научиться управлять своей реальностью, как прийти к той жизни, которую так хочется, как сделать тот самый квантовый скачок. Обе книги вы можете найти на маркетплейсах.

Мне очень хочется, чтобы как можно больше людей могли соприкоснуться с волшебством нашего прекрасного мира.

Мы все обладаем талантами, у всех одинаковый набор чакр, и у каждого есть все возможности для того, чтобы ежедневно менять свою жизнь. Мы больше, чем просто тело. Учеными уже доказаны многие вещи, которые когда-то казались чем-то нереальным.

Все есть энергия и мы с вами тоже. Все начинается на тонких планах или уровнях и уже в последствии спускается наш проявленный физический мир, отражаясь на нашей реальности.

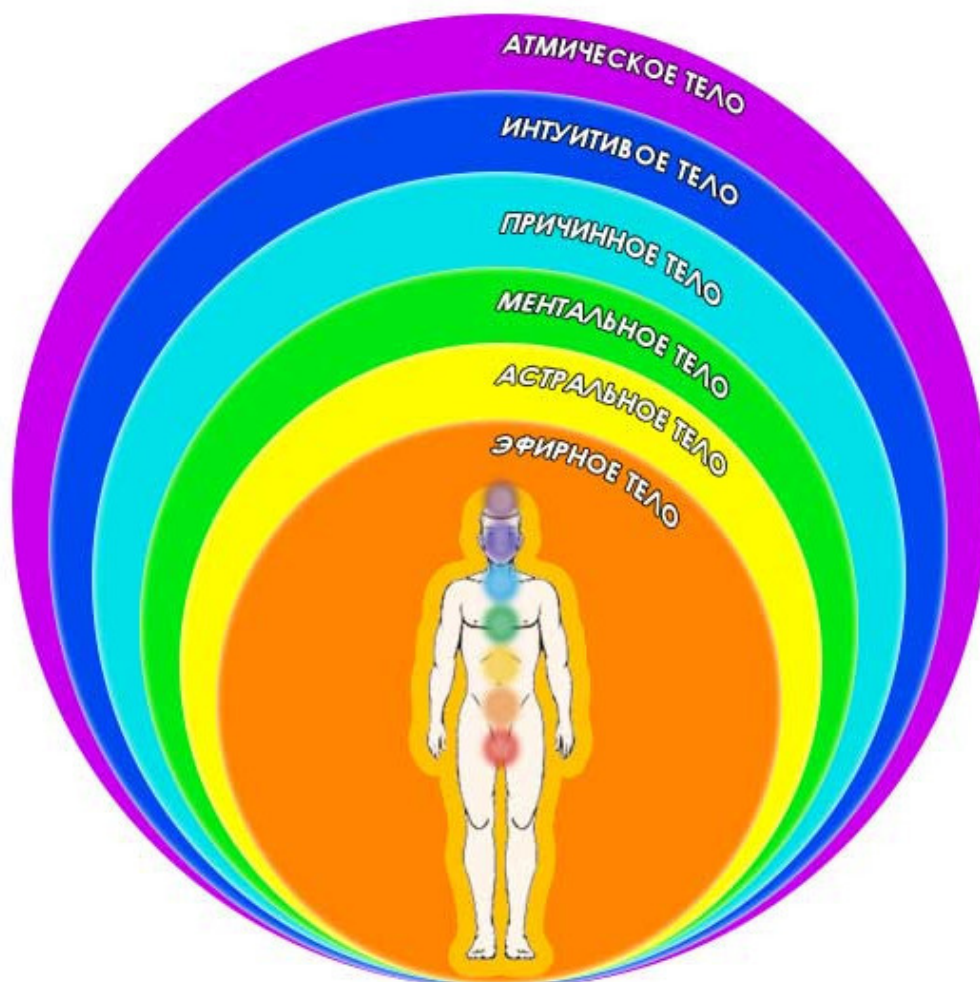
В этой книге вы найдете практические упражнения для гигиены ваших энергетических полей. Это очень важно. Все изменения начинаются с очищения.

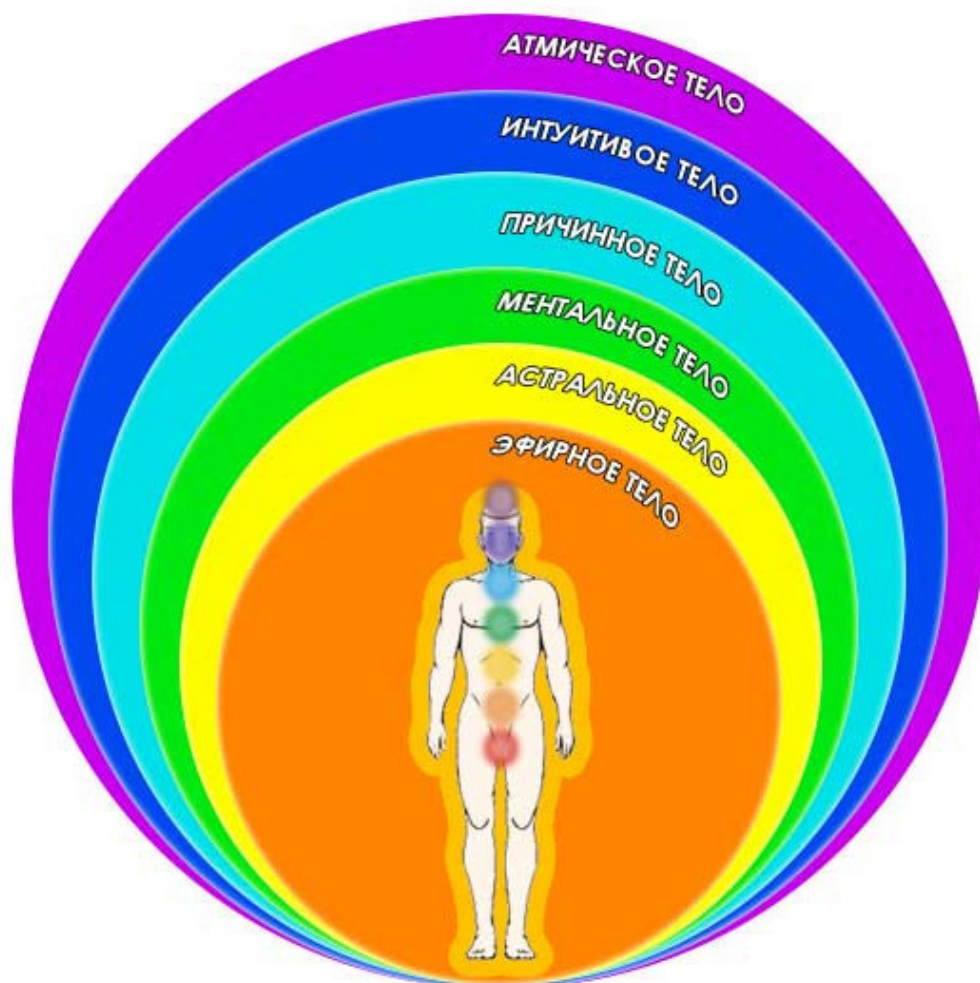
Готовы?

## Тонкие энергии

У каждого из нас есть 7 основных чакр. Каждой этой чакре соответствует свое энергетическое тело. И в каждом этом теле закладываются свои установки, убеждения, ограничения, программы, все плюсы и минусы.

Тела можно представить в виде матрешки, где наше физическое тело самая маленькая матрешка.





Первая чакра – Муладхара. Имеет красный цвет, находится в районе копчика. Отвечает за системы в теле человека: костная, иммунная, лимфатическая. Это чакра наших базовых потребностей и родовых связей, устойчивой жизненной позиции. Ей соответствует наше физическое тело. Самое маленькое.

Вторая чакра – Свадхистана. Имеет оранжевый цвет. Отвечает за органы брюшной полости и малого таза. Находится в нижней части живота, чуть ниже пупка. Это чакра отвечает за отношения, удовольствие, желания, вкус. Ей соответствует эфирное тело – тонкая оболочка физического тела. Его мы тоже можем увидеть и почувствовать, т.к. электромагнитные приборы фиксируют это тело достаточно легко, благо цивилизация позволяет это сделать. Благодаря этому телу экстрасенсы, целители и другие представители эзотерики могут увидеть болезни человека.

Третья чакра – Манипура. Имеет желтый цвет. Отвечает за работу органов желудочно-кишечного тракта, печени, желчного пузыря, селезенки и поджелудочной железы. Это чакра воли, достижения результата, доведение дел до конца, денег, карьеры, успеха, интеллекта. Находится в зоне солнечного плетения. Ей соответствует астральное тело – наши чувства и эмоции. Их можно увидеть цветом. Многие считают, что это тело наша аура, другие склонные считать аурой эфирное тело.

## **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.