

18+

Пошаговая система восстановления энергии жизни:  
книга + видеокурс в подарок

Светлана Дуда

# ЭНЕРГИЯ-ЭТО ТЫ!

Как включить свой источник силы



Светлана Дуда

**Энергия – это ты. Как  
включить свой источник силы**

«Издательские решения»

**Дуда С.**

Энергия – это ты. Как включить свой источник силы / С. Дуда —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-693260-9

Книга «Энергия — это ты. Как включить свой источник силы» посвящена работе с жизненной энергией человека и её влиянию на внутреннее состояние, решения и качество жизни. Автор рассматривает уровни энергии, причины её снижения и способы восстановления ресурсного состояния через осознанное обращение с собой и своей энергией. Книга предназначена для читателей, интересующихся саморазвитием, психологией и энергетическими практиками. В комплекте с книгой доступен видеокурс, дополняющий материал.

ISBN 978-5-00-693260-9

© Дуда С.  
© Издательские решения

# Содержание

Часть 1. Вступительная	6
От автора. Как рождалась эта книга (и почему она живая и исцеляющая)	7
ЭТА КНИГА И ТЫ	10
Что даст тебе эта книга?	13
Невероятная обложка	14
Часть I. Откровение	16
Глава 1. Невероятные открытия о своей жизни	17
Конец ознакомительного фрагмента.	40

# **Энергия – это ты Как включить свой источник силы**

**Светлана Дуда**

*Иллюстратор* Анна Кузнецова (Павликова)

© Светлана Дуда, 2026

© Анна Кузнецова (Павликова), иллюстрации, 2026

ISBN 978-5-0069-3260-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Часть 1. Вступительная

Начни здесь, и ты поймешь как читать эту книгу, чтобы получить реальный результат в жизни, а не только новую информацию.

Ты узнаешь:

какие энергии заложены в самой книге и как они работают,

как пользоваться обложкой, которая дышит энергией,

как попасть на страницы видеокурса и начать его проходить вместе с чтением книги.

Эта книга действительно волшебная и обладает целительными свойствами для твоей жизни и энергии.

Переворачивай страницу и погружайся в мир энергий!



## От автора. Как рождалась эта книга (и почему она живая и исцеляющая)

Книга «Энергия – это ты» целительная и наполняющая твою жизнь новыми смыслами.

Не секрет, что когда автор пишет книгу, то она рождается из его поля, состояния, из того, что он сам проживает. Если книга написана по принципу «надо писать, я напишу», она, как правило, не вызывает интереса и прочитывается как что-то совершенно пустое.

Эта книга – энергетическая трансформация и наполненность.

Пока я писала эту книгу, я проживала очень много интересных моментов, которые меняли меня, меняли пространство и, конечно, меняли эту книгу. Саму книгу я написала достаточно быстро. За два месяца книга была готова.

Я не успела её сдать в печать и уехала в Гималаи.

Почти трёхнедельное путешествие по Гималаям и по Индии. Мы много ездили по святым местам, по местам силы. Там шла мощная работа с Духом, Душой. Я постоянно взаимодействовала с энергией, с Хранителями мест силы. Я постоянно находилась в состоянии ченнелинга. Когда я вернулась, я проходила очень мощную трансформацию. И, естественно, книга начала меняться.

Стал появляться другой смысл.

Но мне всё равно чего-то ещё не хватало. Уже можно было сдавать в печать. Но я хотела, чтобы в ней было что-то особенное. Я не понимала, что. Запрос отправлен, Вселенная всегда даст ответ. Может моя книга тоже ответ Вселенной на твой запрос?

И вот здесь мне в руки попали книги Алекса Хормози. И тогда я поняла, что я хочу от этой книги. Книга начала проживать ещё одну трансформацию. Поездка в Гималаи добавила в неё энергию нового времени, энергию, которая работает с Духом, Душой, энергию основания. Книга Алекса Хормози добавила современности, мобильности. (Книги Алекса Хормози – о бизнесе, это не эзотерика и психология).

Пришло понимание: «Вот как я хочу. Я хочу такое неожиданное, непривычное, ломающее шаблоны». И опять началась трансформация книги.

Дальше в моей жизни случилась влюблённость. И три месяца ярких событий, лёгкости, праздника, наслаждения, поездок. Я поняла, что последние годы я очень много работаю. Да, я обожаю свою работу. Я путешествую, и тоже это доставляет удовольствие, но, оказывается, этой легкости, спонтанности мне не хватало в жизни.

И это тоже легло в книгу. **Лёгкость, спонтанность, игривость, флирт.**

Смотри, у нас уже в энергиях книги: дух, база, новые энергии, современность и мобильность. И лёгкость. Баланс между работой и отдыхом. Честно, в эти три месяца баланс был смещён в сторону отдыха. И это тоже заложено в этой книге. **Она рождалась из моего поля.**

По-другому не могло быть. Я уже не тороплю события, просто позволяю всему происходить в том ритме и в то время, когда это должно произойти. Книга готова.

Я уезжаю почти на месяц в аюрведическую клинику Индии.

Вообще, в этом году был полностью разрушен мой принцип, что я не езжу в одну страну несколько раз. За год у меня случилось 3 поездки в Индию! Я сама в шоке!

Снова Индия, совсем другая. Сначала океан, где взаимодействие со стихиями, с подругами, отдыхом, радостью, легкостью. И далее 17 дней в клинике. В это время шла мощная работа через тело. Мы возвращались к себе, переставали зависать в телефонах, простая еда. И тело, которое постоянно массируют, гладят, греют, промасливают, и ты начинаешь ещё сильнее слышать себя и тело.

Естественно, что эту трансформацию я также привнесла в эту книгу. И это не столько словами, сколько на уровне энергии.

И когда ты будешь читать книгу, даже просто держать её в руках, ты почувствуешь эти энергии.

Книга, находясь в твоём доме, начинает излучать эти энергии, напитывать ими тебя и твоё пространство. Это начинает менять твою жизнь, наполнять её новыми смыслами, новыми энергиями, новым прекрасным взглядом на себя. **Эта книга как предмет силы, твой личный целитель.**

В книге «Энергия – это ты» есть всё! Главы для тех, кому хочется проще, понятнее и для тех, кто хочет нырнуть в глубину смыслов; анекдоты и притчи и, конечно, весёлые волшебные ритуалы. Без них я бы была не я. Ритуалы созданы по всем правилам энергии и поэтому работают. Каждый найдёт своё.

**К книге идёт в подарок видеокурс. Ты в него попадёшь прямо со страниц книги по ссылке или коду.**

Я для тебя приготовила целый курс, который поможет начать собирать свою энергию. И осознать, что энергия – это ты, что энергия не где-то вовне, она внутри тебя.

Где же этот источник энергии? Как его открыть? Как начать им пользоваться? И как, понимая принципы взаимодействия с энергией и законами мироздания, сделать свою жизнь прекрасным, замечательным творением.

Если бы я в книге описывала всё, что я хочу сказать и чем хочу с тобой поделиться, то эта книга бы была на тысячу страниц. И ты точно тогда бы её не прочитала. Открывай, не ленись, страницы с видеокурсом. Уроки короткие, без воды. Методики и практики, которые я оттачивала почти 30 лет работы с людьми. Тебе надо просто открыть и сделать их вместе со мной, сидя на любимом диване или кресле. 5—15 минут и ты вернёшь себе свою энергию, а с ней и жизнь.

**Особенность этой книги в том, что тебе не надо менять себя и становиться кем-то другим, создавать свою «лучшую версию». Ты уже хороша и практически совершенна. Тебе просто надо научиться пользоваться законами и принципами, по кото-**

**рым живёт Вселенная, и стать её частью. Это совсем несложно, когда понимаешь как это! Ты это сможешь!**

В добрый путь! И пусть твоя жизнь с каждым днём становится ярче, интереснее, приятнее, а ты с каждым днём всё больше будешь наслаждаться своей жизнью и собой в ней.

Автор Светлана Дуда

## ЭТА КНИГА И ТЫ

Если книга «Энергия – это ты» сейчас в твоих руках, это не случайно.

Как написала Марина: «настал такой момент в жизни, когда я просто поняла, что устала от себя. Было состояние – что хочу, не знаю, вроде и хочу, но нет желания, сил делать, когда утром встала и уже устала, перепады настроения. Я понимала, что нужно что-то делать. И понимала, что сама с этим не справлюсь. И когда увидела эту книгу, наверное, чисто интуитивно почувствовала – это моё, мне надо!»

Может быть, ты узнаёшь себя в чём-то из этого:

- ты понимаешь, что переросла свой текущий уровень, но не знаешь, как выйти из него;
- утром ты просыпаешься уже уставшей;
- жизнь «идёт», а ощущение, что ты как будто не участница, а наблюдатель;
- всё вроде нормально, но радости – нет;
- тебе тесно в старых ролях и сценариях: «хорошая девочка», «надёжная», «удобная», «несу всё сама»;
- внутри живёт ощущение: «я другая, у меня не работает то, что работает у других».

Возможно, ты уже:

- пробовала психотерапию;
- ходила на тренинги;
- занималась энергопрактиками;
- медитировала, писала аффирмации, делала списки желаний.

И всё это либо давало краткий эффект, либо не срабатывало так, как хотелось.

Причина не в том, что «с тобой что-то не так» или «ты всё делаешь неправильно».

Причина в другом: **нет базы. Нет энергии.**

Когда уровень энергии низкий, любая техника, методика выглядят как платье на манекене. Наряд красивый, а жизни внутри нет.

Эта книга – не про «сделай ещё 58 практик и стань лучше». **Ты уже хороша.**

Эта книга – про другое:

- увидеть, где и когда ты теряла свою энергию
- понять, как твой уровень энергии влияет на решения, деньги, отношения, здоровье
- научиться видеть спад и правильно себя в нём вести
- перестать ругать себя за «ленивую» и начать понимать свой природный ритм

Мы начертим с тобой **график твоей жизни.**

Ты увидишь свои подъёмы и провалы, точки перелома, поворотные выборы и моменты, где ты предавала себя – просто потому, что не было сил.

Ты научишься понимать себя и перестанешь гнобить себя, разрушать себя и свою жизнь и допускать обидные ошибки.

Ты не такая, как все, ты уникальная, и ты можешь это проявлять в своей жизни

Эта волшебная и потрясающая книга не просто про энергию. Это не учебник «делай так или вот так».

Книга написана всей моей жизнью. Как я проживала взлёты и падения. Я всё проанализировала, отследила и поняла как работают уровни энергии.

Я была звездой, стояла на сцене перед тысячной аудиторией в своих авторских дизайнерских костюмах, побеждала в конкурсах, а потом ходила в растянутых свитерах мужа и пряталась от людей (или себя?) в деревне, я принимала решения, когда не было сил жить, и платила за это годами. А потом я поднималась. Возвращала свою силу через практики, природу, обучение. Собирала свою силу. А потом я поняла, что **моя энергия – это мой самый главный капитал.**

Похожа моя история на твою?

Подробно мы будем разбираться в первой главе, когда будем строить твой личный график энергий.

Сейчас у меня своя Академия Глубинного коучинга, книги-бестселлеры, методы: САД жизни, МЭТР (Мгновенной Энергетической Трансформации и Развития). Переезд в другую страну, своё жильё, путешествия даже по самым необычным странам, места силы, клиенты со всего мира.

Я живу на высоком уровне энергии и знаю, как на него выйти даже с минуса.

**А главное, я живу в согласии с собой.**

Это возможно и для тебя. Но это не волшебная таблетка и не взмах волшебной палочки. Это процесс. И в книге, как и в нашей жизни, не будет волшебных таблеток.

В этой книге ты пройдёшь путь вместе со мной. С моей поддержкой. С глубиной. С любовью к тебе.

Я буду рядом с тобой в этом пути.

Ты будешь читать книгу и при этом слышать мой голос.

Ты будешь переходить на уроки курса, и опять слышать мой голос, видеть меня. Мне часто говорят: «когда я слышу ваш голос, мне уже становится хорошо, уже поднимается настроение, а значит, поднимается энергия». И мы пройдем этот путь вместе с тобой.

Постарайся быть честной с собой, это важно. Кроме тебя, этого никто не увидит и не узнает. Но при этом будь нежной и заботливой к себе. Ведь только через заботу к себе ты сможешь понять, что ты действительно, по-настоящему, любишь себя.

Все говорят про любовь к себе, но что это, не говорит никто. А ты это узнаешь, узнаешь через себя. Что такое любовь к себе именно для тебя, а не по словам какого-то гуру.

Когда ты будешь проходить этот путь, ты будешь видеть, как меняется твой уровень энергии и как это влияет на всё:

– твою внешность,

- на отношения,
- на деньги,
- на интуицию,
- на уверенность,
- на силу решений и просто на радость жизни.

Ты научишься чувствовать, понимать, и считывать себя как карту, на которой всё понятно. **И перестанешь спрашивать у других**, а как правильно, а как мне поступить.

## **Что даст тебе эта книга?**

Она даст чёткую систему уровней энергии. Умение видеть и отслеживать, на каком ты уровне и что с этим делать.

Практики, которые не требуют много времени, но дают очень быстрый сдвиг и результат. Это возможность взглянуть на свою жизнь через твой природный энергетический ритм и получить ответ, что делать в тот или иной момент.

**Эта книга даст тебе метод, который откроет твои личные Секреты Авторского Дизайна жизни.**

Ты узнаешь секреты энергии, секреты даров и талантов, секреты достатка, секреты здоровья, секреты любви. И увидишь, как это всё вместе работает и как запускает твой постоянный круг творения. Круг, который создаёт твою жизнь.

**У тебя всё получится. У тебя всё получится.**

Лучший вариант, как читать эту книгу:

- прочитать главу,
- выполнить задание или ответить на вопросы, где они есть.
- И обязательно перейти по QR-коду, либо набрать ручками ссылку, где размещен видеокурс, созданный для тебя.

**И помни, ты не случайно держишь эту книгу в руках.**

Возможно, эта книга изменит твою жизнь так же, как когда-то изменила мою жизнь книга бесподобной, великолепной Джуны.

**Готова?**

**Тогда начнём!**

**P.S.**

Если тебе будут непонятны некоторые слова, загляни в конец книги. Я там сделала словарь, чтобы не было разногласия в формулировках и понятиях.

**В этой книге много сюрпризов. И начинаются они с обложки книги.**

## Невероятная обложка

Посмотри на обложку. На ней моя энергетическая картина «Вдохновение». Это картина, в которой живет энергия перемен.

Картина будет поддерживать тебя на пути создания твоего авторского дизайна жизни. И это не просто абстрактное полотно. Это внутреннее пробуждение. И в центре огненное ядро силы, от которого исходят волны света и действия.

Так выглядит вдохновение, если бы можно было его увидеть, потрогать. И так чувствуется момент, когда ты перестаёшь ждать и начинаешь двигаться.

**Перемены** начинаются вот с этого импульса, вдохновения, с той самой искры, которая взрывает внутри серость и заставляет тебя подпрыгнуть и прям говорит тебе «ты готов, действуй».

Ещё раз посмотри на картину.

Центр – это ты, сердце силы, очаг энергии, солнце, источник желания идти вперёд, несмотря на страх. Окружающие вихри – это поток жизни. Да, он хаотичный, да, он нестабильный, да, он двигается.

И если ты в нём, ты уже живая, ты уже меняешься. А эта картина тебя поддерживает.

И посмотри на цвета картины, это эмоции. Во вдохновении есть всё.

И сомнение, и радость, и боль, и тревога, и восторг. И всё это переплетено. Но ты не теряешься в них, ты становишься сильнее.

### **Почему именно эта картина на обложке?**

У меня много моих энергетических картин, и они есть на картах колоды карт-тренинга «Энергия жизни». Но именно эта картина не просто рассказывает про вдохновение, она дает его почувствовать. И каждый взгляд на картину снова и снова возвращает тебя к главной мысли:

**Ты источник всего.**

**Ты источник силы.**

Положи книгу так, чтобы ты всегда видела обложку и получала силу и вдохновение. Выдели себе минутку, просто смотри в центр картины. Расслабься. Смотри вглубь картины и сквозь неё, как смотришь «волшебные картинки». Дай энергии течь в тебя и наполнять тебя ей. Почувствуй силу и вдохновение. Не сдерживай себя!

То, что мои энергетические картины на обложке книги работают – проверено.

На обложке моей книги-бестселлера «Какая удача. Кто знает эти секреты, тому везёт в жизни и бизнесе» тоже моя энергетическая картина – «Портал в мир удачи и везенья». Кар-

тина работает очень мощно! Создаёт невероятные ситуации удачи. Картина стоит на заставках телефонов, компьютеров, есть в талисманах удачи и магнитах.

Время смотреть на картину «Вдохновение» и позволить всему происходить!

Добро пожаловать в этот вихрь изменений, вихрь силы. Просто смотри в центр картины и получай поддержку и радость.

## Часть I. Откровение

*Жизнь всегда говорит с тобой языком энергий. Просто научись её слышать.*

В этой части ты увидишь свою жизнь так, как не видела раньше. И это станет для тебя откровением.

Поймёшь, почему в твоей жизни происходили те или иные события, почему этапы взлёта сменялись этапами падения.

И узнаешь, как вырывать из минуса и удерживаться в плюсе.

Построишь график своей жизни, который поможет тебе управлять своей жизнью.

Узнаешь как уровень энергии управляет деньгами, здоровьем и отношениями.

Ответишь себе на вопрос: На каком уровне энергии ты живёшь на самом деле, пройдёшь тест на уровни энергии. И что надо делать именно тебе, чтобы перейти на более высокий уровень энергии.

Получишь бонусные уроки из курса.

Поехали!



## Глава 1. Невероятные открытия о своей жизни

Лучший вариант – это ты читаешь главу, переходишь по QR-коду и делаешь всё, что там предложено. Уроки короткие и очень полезные. Чистая практика. Потом ты сможешь применять эти методики самостоятельно в нужных ситуациях и менять своё состояние, а с ним и свою жизнь.

[Зарегистрируйся по ссылке](#) или пройди по QR- коду и ты получишь доступ в личный кабинет со всеми уроками.

**Сделай это прямо сейчас!**

Пройди по QR коду или набери ссылку  
<https://kursy1.ru/111>  
и **ОБЯЗАТЕЛЬНО** сделай регистрацию!  
Тогда тебе будут открываться все уроки  
видеокурса легко!  
Поверь, видеокурс ценный и полезный!

Если бы я его продавала, то он стоил бы минимум  
10000 рублей.  
А ты его получаешь **в подарок к книге!**



Если по каким-то причинам тебе не открывается сайт, пиши на почту [svetlanadudakniga@mail.ru](mailto:svetlanadudakniga@mail.ru)

Прежде чем мы начнем исследовать твою жизнь, я расскажу тебе мою любимую притчу.

В одном городе жил мудрец. Слава о его мудрости разнеслась далеко за пределами его родного города, люди издали приходили к нему за советом. И всё, что он скажет было совершенно правильно и точно. Он знал всё и был мудр. Один его ученик сильно ему завидовал.

И однажды завистник решил, что-то придумать, чтобы все увидели, что мудрец не такой уж и мудрый.

И вот что он придумал. Поймал бабочку и взял её между ладонями. «Пойду-ка я к мудрецу и спрошу у него: у меня в руках бабочка – живая или мёртвая? Если он скажет мёртвая, я открою ладони, бабочка улетит, если он скажет живая, я сомкну ладони и бабочка умрёт. Вот тогда все поймут, кто из нас умнее».

Так все и сделал. Завистник пришёл в город и спросил у мудреца:

«Скажи, о мудрейший, какая бабочка у меня в руках – живая или мёртвая?»

На что мудрец, даже не глянув на руки ученика, ответил: **«всё в твоих руках».**

С древних времён бабочка – это символ трансформации, это символ жизни, символ изменения жизни.

Жива бабочка или мертва, позволяешь ты себе изменение в жизни или не позволяешь? Боишься всего нового и цепляешься за старое, слушаешь всех или живёшь своей головой? Что с твоей бабочкой?

Для начала потренируемся на примерах. А потом ты оценишь, в каком состоянии ТВОЯ бабочка сейчас.

Я сейчас буду рассказывать примеры, а ты будешь решать. Жива бабочка или увы...

Эти примеры из жизни, и, возможно, ты увидишь и узнаешь кого-то из окружающих людей, своих знакомых.

И в это же время ты посмотри на свою бабочку, которая в твоих руках. Как она? Жива или не очень?

Итак, первый рассказ, первая ситуация. Мне рассказывает одна из наших прекрасных девушек.

«Я очень хочу пойти на курс, но моя семья против. Они считают, что я занимаюсь ерундой, смеются надо мной и говорят, что в моём возрасте надо нянчить внуков, готовить борщи, ну, в крайнем случае пойти погулять в парк, ещё бы неплохо вязать. Ну и, наверное, они правы, наверное, куда мне уже идти и, наверное, этот курс не нужен, ничего не надо. Наверное, мне уже всё поздно. Мои близкие думают так»

В этой ситуации бабочка нашей прекрасной девушки, она жива или она, увы... Принимает ли она сама решение? Или она отдала всё в руки своим близким, считая, что близкие знают точно лучше.

Вторая ситуация.

«Чем больше я хочу развиваться, расти, тем меньше у меня времени. Вечно на работе начинается завал, начинаются проблемы какие-то, даже были деньги и тут же уходят, исчезают непонятно куда и вообще непонятно что происходит. Наверное, это всё не моё, наверное, это всё не для меня».

Наваливаются проблемы и дела всевозможные. И человек сдаётся. Что там с ее бабочкой? Вполне возможно, что ты сейчас в этих примерах увидела кого-то из своих знакомых или близких (а может, и себя...)

Третий пример.

Общаюсь с женщиной. Мы коснулись темы интуитивного питания и вообще питания. И она мне говорит:

– Я терпеть не могу макароны. Но моя семья очень любит, и я вынуждена готовить и есть вместе с ними.

Я тогда очень изумилась

– Подожди, а почему ты не можешь себе приготовить то, что ты сама любишь?

– Ой, ну знаешь, как-то вот времени всегда не хватает, вот как-то всё думаешь, ну что я, королева, что ли, какая-то, буду выпендриваться, как-нибудь перебыюсь, как-нибудь съем то, что есть.

А что с этой бабочкой? Живая или нет?

Смотри, как ты классно понимаешь, как быстро это научилась анализировать и понимать, что же с чужой бабочкой происходит.

Так и что же всё-таки с твоей бабочкой?

И у тебя будет три варианта.

**Оцени по десятибалльной шкале.**

Ты сама управляешь своей жизнью.

Если на все 100% и твоя бабочка порхает, то ставьте 10.

5 – она иногда взлетает.

1 – управляет все, кроме тебя. Бабочка ещё не вылупилась

В каком промежутке твоя бабочка находится?

Мы постоянно в жизни делаем выбор сжать руки или открыть их.

Это выбор ежедневный и несколько раз в день. А чтобы делать его, надо иметь энергию и силу. Сжать руки проще, а вот открыть их – сложнее. Для этого надо иметь силу и уровень энергии, достаточный для изменения своей жизни.

Всю жизнь мы катаемся по волнам уровней энергии.

И когда ты начинаешь это видеть, то можешь этим управлять.


Это как сёрфингист, который первый раз встает на доску, его смывает водой, он не может удержаться, устоять. Вот так мы катаемся по волнам энергии. Но кто-то уже профи и может поймать волну и удержаться на ней, получить все бонусы. А кто-то смотрит со стороны и только завидует, как легко у этого бесстрашного человека всё получается.

Как понять, ты сейчас ловишь волну или стоишь на берегу и наблюдаешь?


**Как это происходит в жизни?**

Я это буду показывать на примере своей жизни, без прикрас и искажений. Делать ревизию своей жизни и энергии.

Сейчас ты можешь пройти в личный кабинет и найти урок «Создаем график». Включай видео, смотри, читай главу и строй свой график жизни! Желаю тебе много удивительных открытий!



**Полезный совет**  
Как изучать эту главу.



1. Ты можешь читать и делать вместе со мной.  
2. Открыть видео, где я делаю вживую, в реальном времени. Получить энергию, увидеть фотографии и включиться в поток изучения своей жизни с точки зрения уровня энергий.

**Используй оба варианта!**

Ты можешь перейти по ссылке <https://clck.ru/3PLbVm>  
Или отсканировать QR код  
Выбери главу «Создаем график»

[или перейди по ссылке](#)

Свою жизнь я точно знаю, что и как происходило. И имея аналитический ум, могу проанализировать и вывести закономерности.

У тебя готовы листочек, ручка, (а в конце главы есть место для заметок, можешь писать там). Нарисуй график, как делали в школе – ось X и ось Y. Ось X – это время, годы. Ось Y – уровень энергии.



Делай это вместе со мной. Начинаем просмотр того, как твоя жизнь и уровни энергии между собой связаны. Как уровень энергии влияет на происходящие ситуации.

**Ревизия энергии – это не эзотерика. Это базовая гигиена психики.**

Рекомендую прочитать главу сначала, чтобы появилось общее понимание того, что мы делаем и потом включить видео и строить свой график вместе со мной.

С какого возраста начнешь ты – решать тебе. Рекомендую взять яркий период. У каждого человека есть период, в который он хотел бы вернуться или вернуть себе того себя, каким он был тогда. Найди, вспомни этот период. Он будет твоей высшей точкой.

Я начну с возраста 16—20 лет. Это был яркий период моей жизни. (по ссылке и коду у тебя есть доступ к видео с этим анализом).

Педагогический институт.

Я на сцене. Около тысячи человек в зале. Я пишу сценарий, делаю полностью постановку. Я ведущая. В зале смех, живая реакция на происходящее, на сцене преподаватели, которым я задаю каверзные вопросы и зал в восторге. Идет юбилей моего факультета – 30 лет. Ещё и свой наряд я придумала, раскроила и сшила сама.

Детские праздники, Новый год. Я пишу сценарии, делаю постановки, я ведущая. Я Баба-Яга. Дети визжат, переживают за героев придуманной мной сказки, радуются, когда все получилось.

Уровень энергии почувствуй.

Я фотомодель. Был в моей жизни такой период, я была фотомodelью, снималась для журналов мод, для защиты дипломных работ студентов.

Как вы думаете, какой здесь мой уровень энергии?

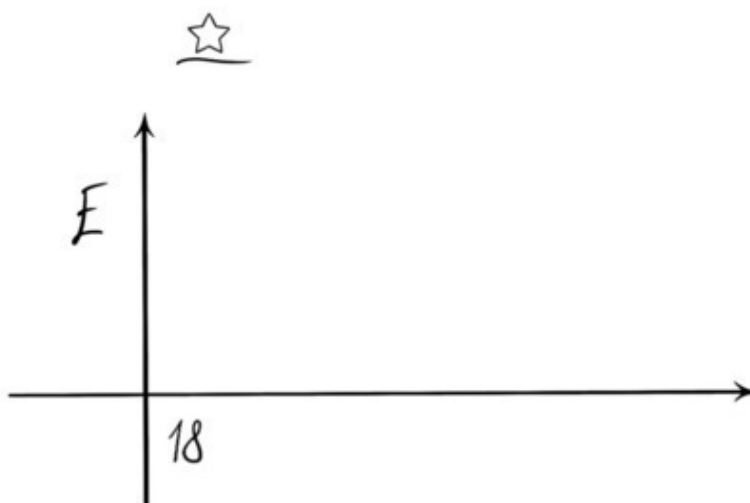
В этот же период я становлюсь победителем Всероссийского конкурса студенческих работ по психологии. Я стипендиатка учёного совета, личная стипендиатка ректора. За всё время всего три человека были удостоены такой стипендии.

Если я буду наносить на график, как ты думаешь, какой здесь уровень энергии у меня? Кто решает и кто управляет моей жизнью здесь?

Да, только я сама здесь решаю, я сама управляю.

Высокий уровень энергии.  
Делай вместе со мной!

И я обозначаю звездой свой уровень энергии. Потому что реально тогда меня так и называли «звезда». Я ставлю этот уровень энергии сюда.



Я принимала решения, я выбирала, я сама знала, куда я хочу, что я не хочу, что я делаю. Берусь я за проект или я не берусь.

Экзамены я сдавала по принципу «пойду пообщаюсь с преподавателем». Без страха и волнения. И готовилась к ним без напряжения. Не было такого, что к экзамену я выжатый лимон. На экзамены я всегда заходила первая, радостная и уверенная «Здравствуйте!». Естественно, что я сдавала на пятёрки.

Почему? Да потому что моя исходящая сила и энергия сразу окутывала преподавателя, и у него было ощущение, что я все знаю.

**Высокий уровень энергии не требует объяснений. Он просто чувствуется. Он притягивает людей, людям хорошо в твоём поле. Они напитываются энергией и ты не теряешь свою энергию. Ты просто живёшь в состоянии полёта и потока.**

Признаюсь честно, был один экзамен (математика), к которому я усердно готовилась, учила, решала, но сдать с первого раза мне не удавалось его, даже на четвёрку. И на это экзамен я заходила всегда уставшая, грустная, и сразу было видно мое волнение. Экзамены у нас все были устные.

Защищаю диплом (всего 6 человек защищали диплом тогда. Все сдавали государственные экзамены). Становлюсь одним из победителей Всероссийской выставки студенческих работ. Работа по психологии.

Что происходит дальше?

Казалось бы, такой уровень энергии. Я заканчиваю институт.

Я выхожу в новый статус.

Это непонятно. Это страшно. Жизнь становится другая. Я из студентки становлюсь учителем. 25 детей шестилеток передо мной. Ответственность за них. Перед этим мне любимый делает предложение, но очень странным образом. И непонятно. Сделал или нет и ситуация закручивается вокруг всего этого.

В этот период происходит много необычных ситуаций.

Я получаю незаслуженные обвинения от значимых для меня людей, они отворачиваются от меня, создают невозможные для нормальной работы условия, ужасное поведение мамы и бабушки. Я не справляюсь с длительной манипуляцией. Я была слишком молода, (как оправдание), чтобы справиться со всем этим и сказать: «знаете что, а идите-ка вы на фиг все». И понять, что бабушка просто мной манипулирует. Причём все вот эти ситуации произошли за два месяца.

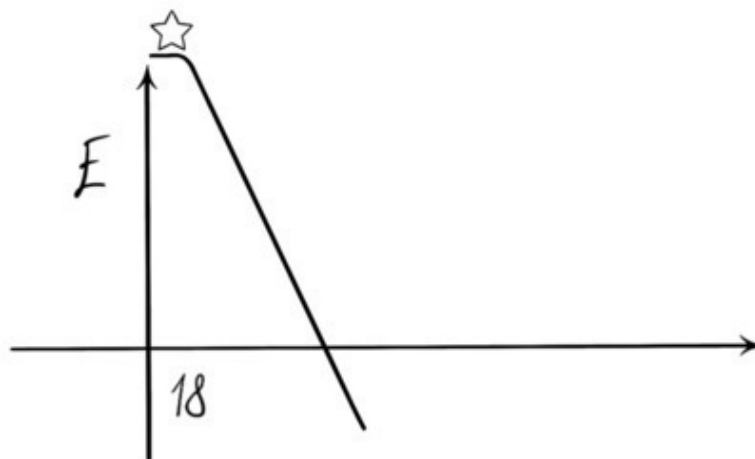
Я позволила им принять за меня решение.

Что здесь произошло с моим уровнем энергии?

Когда я с пика энергий (смотри рисунок), резко за два месяца, собираю все возможные гадости. Любовь не заканчивается, но отношения заканчиваются очень гадко. По работе

назвали проф. непригодной (до этого работала с ними и были только благодарности и победы в конкурсах) и так далее.

Что здесь произошло с моим уровнем энергии?



Вспоминай свои ситуации по жизни.

И один из признаков, что уровень энергии падает, это когда ты позволяешь кому-то принять за тебя решение и смиряешься с этим.

Да, уровень энергии резко упал. Причём ниже нулевого уровня. Как определить, где ноль? По субъективным ощущениям. Только ты сама знаешь, где ноль, а где пик.

Много ситуаций, которые выбивают. Я тогда не знала ничего про энергии вообще. Не говоря уж о том, как с ними работать, что они вообще существуют. И что они могут влиять каким-то образом на мою жизнь.

Что я здесь делаю? Я выхожу на работу.

У меня был класс шестилеток. Единственное, что меня начинает спасать, это дети. Поскольку я была настолько подавлена и растоптана, что я вообще не знала, как жить, имею ли я право работать. Я отказалась от аспирантуры.

И через месяц я начинаю себя вытаскивать. Знаете, каким способом?

Конец сентября, октябрь.

Моя дорога в школу была через парк. Вдруг однажды я увидела и замерла, насколько красивые листья. Я их начинаю рассматривать. Я гуляю с детьми уже с другим настроением, показываю им красоту природы, играем.

И эта красота природы **немного** начинает меня выводить на другой уровень.

И что я делаю?

Я просто выхожу замуж. За другого. Он предложил, а не отказалась. Не назло, а просто мне было всё равно и он был полной противоположностью первого жениха.

Вроде как я же приняла решение. Но кто же знал, что на этом уровне, когда ты находишься внизу, нельзя принимать решения. **Нельзя принимать решение, когда у тебя уровень энергии упал.**

И следующие шаги, которые я предпринимаю – уезжаю в деревню жить. И у меня уходит 5 лет на восстановление энергии после провала.

И если там, где я на высоком уровне энергии, даже при том, что в магазинах нет одежды, у меня всегда была авторская, моя дизайнерская, очень интересная одежда. Она всегда была по фигуре, яркая, с претензией, необычная.

Здесь я начинаю прятаться. Деревня. Одежда.

Я ходила в свитере мужа коричневого цвета, в котором, сейчас бы как сказали, что оверсайз был. Свитер 56 размера на мой 44.

И у меня была длинная драповая юбка, тоже коричневая, которую я тоже шила сама. Это практически была моя униформа. Ничего такого, чем могу привлечь внимание.

**На низком уровне энергии мы начинаем неосознанно прятаться, чтобы не уходила энергия никуда.**

И однажды на День Учителя был праздник, отмечали всей школой. Школа большая, 1000 учеников (в деревне!). И я одеваюсь в один из своих нарядов. Заставили друзья, которые переехали в деревню вслед за мной и знают меня звездой.

Это платье выше колена, чёрное, с лёгким блеском, с разрезом, чётко по фигуре, очень интересная модель. И гипюровый оранжевый жакет. Я захожу в зал, и все обалдевают, потому что привыкли видеть меня в чем-то непонятном, бесформенном. Сразу же ко мне подходит хореограф и приглашает меня танцевать во взрослом ансамбле, потому что ей не хватает участниц к Новому году. (Меня после первого танца на сцене попросили больше не участвовать. На моём фоне сразу было видно, что остальные не умеют танцевать. Моё тело еще не успело забыть разряд по бально-спортивным танцам. И на сцене сильно выделялась, хоть я старалась танцевать попроще).

Пять лет уходит на восстановление. Там же у меня рождаются дети.

И вот тут, наконец, начали возвращаться силы и энергия. С рождением второго ребёнка они еще больше проявились. У меня дети с разницей в 1,8 года. Я стала возвращаться к себе. Моя мечта о 2 детях исполнилась.

И здесь начались предсказания событий. Я очень была удивлена, что, оказывается, я могу предсказать события.

**ВАЖНО!**

**Предсказывать мы можем, только когда выходим на определённый уровень энергии. Сколько бы ни работали над тем, чтобы открыть ясновидение, начать общаться с ангелами и так далее, если недостаточный уровень энергии, этого сделать невозможно.**

У меня произошли предсказания спонтанные.

Перед рождением второго сына ко мне в деревню приехала моя бабушка, помочь, побыть со старшим сыном, пока я в роддоме. И потом какое-то время пожить у нас и помочь. И я знала, что ей в одну из ночей станет плохо. И в этот вечер я ждала, что она меня позовёт. Я знала, мы ляжем спать, и бабушка будет из другой комнаты меня звать, что ей плохо. И когда это произошло, я была в шоке. Попросила приехать маму забрать бабушку. И потом через месяц, я точно знала, в какой день я получу телеграмму о смерти бабушки.

Я точно знала кто повезет нас в город. И когда это не произошло, я была очень удивлена. Я пошла в магазин, посмотрела, думаю, вот милиция стоит, я знаю, что мы с милицией поедем, но почему-то нет телеграммы. И я прихожу домой, мне муж говорит: «Свет, принесли телеграмму».

Это показатель, что уровень энергии восстанавливается.

**Почему у меня на обучении участники начинают видеть, получать информацию?**

Потому что мы восстанавливаем и поднимаем уровень энергии.

Я долго поднимала уровень энергии, потому что я не знала, как с этим работать. Я переживала, что долго нет детей, не могла забеременеть, и **в переживания сливала энергию**. А причина была в муже.

У меня был класс, в котором было 5 детей необучаемых, а я их научила читать, писать и считать, ещё 6 с задержкой психического развития. Потом на базе моего класса сделали спец класс.

Было много других переживаний, куда я сливала энергию, которой было мало. И я не знала, как работать с энергиями.

Я умела снимать сглаз, испуг, почитать молитвы. Меня бабушки-знахарки деревенские пытались учить целительству, но я сказала, что у меня маленькие дети.

Я восстанавливалась благодаря природе и тому, что у меня был сад. И когда уже восстановление произошло, я начинаю принимать решения.

**Важные решения не принимаются на низком уровне энергии. Именно поэтому важно понимать, на каком уровне энергии ты сейчас находишься.**

Мы не замечаем, как падает у нас энергия. Потому что очень быстро привыкаем ко всему. Мне сегодня как-то не очень, завтра не хватило энергии, послезавтра мне плоховато, а потом это становится нормой.

И забываешь, как по-другому. Поэтому надо научиться понимать, на каком уровне энергии ты находишься.

Надо научиться считывать своё состояние и научиться корректировать его, знать сигналы и признаки падения энергии. Этому я обучаю в авторском методе САД жизни (Секреты Авторского Дизайна жизни). Важно каждому иметь свой такой чек-лист, который помогает отследить уровень энергии. К общим признакам каждый добавляет свои, специфические.

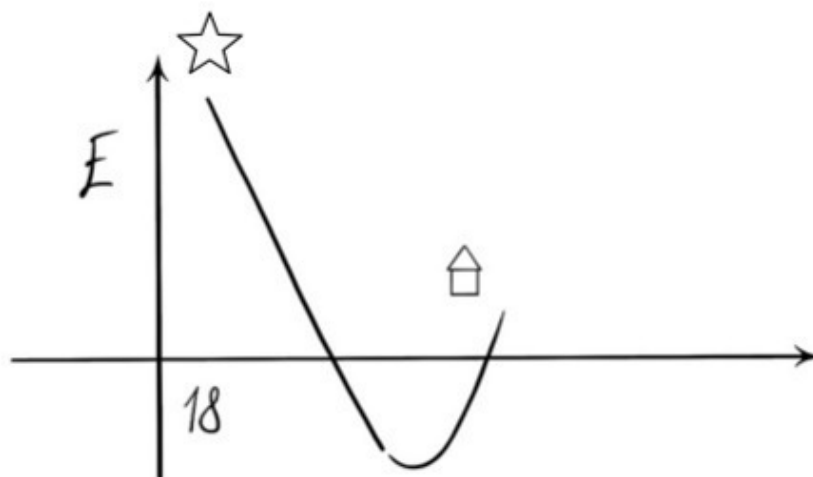
И вот здесь я принимаю решение о переезде в город. Я быстро соображаю, как приватизировать квартиру, быстро всё это устраиваю. Я начинаю действовать так, как действовала на высоком уровне энергии, в институте. Не мешает мне организовать переезд то, что детям было 2 года 2 месяца и 5 месяцев и никаких помощников!

Мне говорили, что уже невозможно приватизировать квартиру.  
Сделали очень легко, даже я сама не выезжала из деревни.

И это ещё не на самом высоком уровне.

Это ещё только приподнялся уровень энергии. Но я уже начала чувствовать себя и свою силу.

И мы возвращаемся в город.



Смотри у себя, не забывай у себя отмечать.

Если что-то всплывает, отмечай у себя сразу. Может быть, у тебя не так пока, будет линия выстраиваться, но будут вспоминаться какие-то события, какие-то ситуации. И ты начнёшь вообще понимать, почему ты какие-то решения принял/а и что вообще происходило.

Дальше, вернувшись в город, как бы там тяжело ни было: период кризиса, двое маленьких детей, зарплат нет, но я продолжаю нарабатывать свою энергию.

Я вернулась в квартиру, в которой выросла. Я вернулась в город, в свою привычную среду, в которой была звездой. Соседи, подруги, которые меня помнили той и были шокированы тогда решением переезда в деревню.

А дальше начинается ещё более интересное. Я прихожу работать в садик воспитателем. Я учитель начальных классов. Это отдельная история, как я пришла в садик. Об этом расскажу в другой книге. И вот здесь я начинаю вспоминать себя.

И попав в садик, я оказываюсь в стихии, целебной для меня. Которая начинает очень быстро поднимать мой уровень энергии. Праздники, да, детские. Но это такой кайф!

В кого нарядиться? Готова.

Кого сыграть? Готова.

Танцевать? Я!

Петь? Как могу, но я.

Шить костюм? Сейчас. Вот.

Я Зима. Сейчас я из своего свадебного платья костюм сошью. И так далее. Я вернулась в свою стихию.

И да, всё более простого уровня. Не те большие сцены, не то большое празднование, но эти счастливые глаза, радость детей, восхищение родителей на праздниках.

**ВАЖНО. Когда уровень энергии низкий, вспоминай, что тебя всегда зажигало, что давало силу, энергию. Вспоминай это. Запиши в заметки**

Начинается дальше самое интересное.

В садике встречается мой первый учитель биоэнергетики, и мне попадает в руки книга Джуны.

Может быть, помнишь?

Кто примерно моего возраста, те точно помнят Джуноу. Это одна из первых, кто начала продвигать биоэнергетику и люди узнали, что это. Книжка замученная, отпечатанная на допотопном принтере. Ее передают из рук в руки, чтобы только никто не узнал.

Потому что тогда это было под запретом. Помнишь?

И здесь начинается моё знакомство с энергиями.

Я начинаю делать практики из книги.

Я чувствую и понимаю, что у меня повышается уровень энергии. Делаю практики из книги, что-то придумываю сама, начиная понимать, как это работает.

И мой уровень энергии начинает расти. Я могу противостоять давлению заведующей садиком, я делаю невероятный обмен квартиры, я меньше устаю к концу дня, работая за 2 воспитателей и нянь. Родители и дети меня обожают.

И на этом уровне энергии я принимаю очень быстрое решение. Буквально в один день, я увольняюсь из садика.

Всё. Потому что на тот момент **мой уровень энергии перестал соответствовать детскому саду**. Да, меня готовили на заведование садиком, но я этого не хотела, мне это было неинтересно.

Мне 30 лет.

Я принимаю решение уходить с работы в никуда.

**Если уровень энергии достаточно высокий, то возникают ситуации, которые могут казаться вообще нелогичными, нереальными и невозможными. Начинают притягиваться события.**

Я ухожу из садика, начинаю искать другой садик сначала, потом понимаю, что это всё одно и то же. Зачем мне это надо?

В момент ухода из садика, мне мой будущий учитель биоэнергетики Любовь Фёдоровна Кривошеева, предлагает стать гувернанткой у ее дочери, работать с одной Танюшкой, получать зарплату как за группу.

Через две недели Любовь Фёдоровна мне предлагает учиться у неё. **Сама предлагает!**

Растёт уровень энергии, а значит, уровень уверенности. Можно пройти 100 тренингов «как стать уверенным», но если уровень энергии низкий, то ничего не получится!

**Пока низкий уровень энергии, не можешь противостоять никому и ничему. Всегда останешься в зависимости от мнения других людей.**

**Когда уровень энергии средний, то уже начинаешь выбирать себя, а на высоком уровне легко противостоять общественному мнению, даже мнению значимых для вас людей.**

Я в это время уже могу противостоять, меня начали со всех сторон бомбить.

«Как это ты не работаешь официально, а как же пенсия?» «А как же пенсия? Надо идти работать».

Постоянно свекровь долбила, что я сижу на шее у мужа. Я раза в три уже больше его зарабатывала.

И это всё не ломает тебя, когда вы на высоком уровне энергии.

Ты можешь противостоять, можешь управлять собой, ты чувствуешь в себе стержень, чувствуешь в себе силу.

Все к этому стремятся и идут разными путями, часто начиная не с того конца.

**Начало всех желаемых изменений – энергия. Твой уровень энергии. Повышаешь его, удерживаешь, умеешь его регулировать – всё меняется. Приходит уверенность, умение сказать «нет», отказаться от того, что не в кайф делать, открываются новые возможности, притягиваются люди и события.**

А дальше я работаю с энергиями уже профессионально. У меня клиенты, каждый день по 5—7 человек, кроме выходных (я сразу установила такое правило, в выходные я не работаю). И уровень энергии продолжает подниматься.

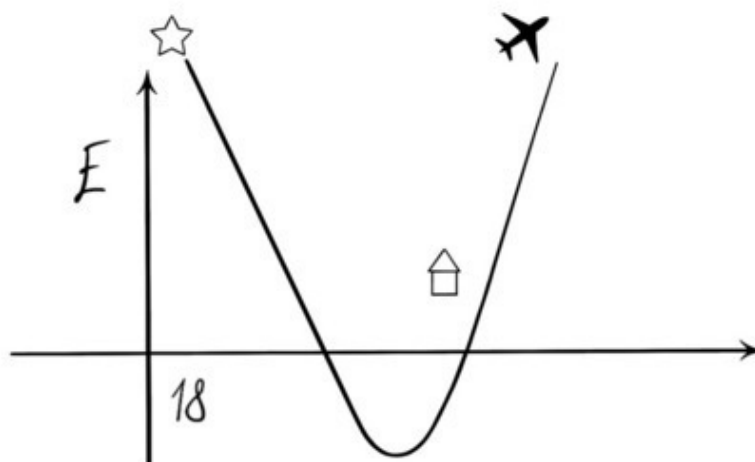
Я на этом уровне энергии, опять же не обращая внимания на мнение всех, развожусь. Внешне успешный брак. Спокойный, благополучный. Детям 13 и 11 лет.

На моём уровне энергии это уже не устраивает. Совершенно. Я понимаю, что больше я так не могу и не хочу. И принимаю совершенно сумасшедшее решение о покупке дорогой квартиры.

100 метров в элитном доме в ипотеку, выплаты в месяц больше, чем я зарабатывала тогда. Дети учатся в платном лицее при Российской академии наук. И... мой доход резко вырастает в 2 раза. Я ничего не меняла в работе, ценах. **У меня перестала уходить энергия на то, чтобы сдерживать себя и терпеть присутствие мужа.**

На этом уровне энергии я принимаю решение о переезде в Чехию.

Решение о переезде в страну, в которой никого знакомых или родных нет, ничего не знаешь.



От момента покупки квартиры прошло два года. Это говорит о том, что ещё вырос уровень энергии. И мне уже становится с этим уровнем энергии тесно.

Мне нужно что-то дальше для того, чтобы я могла ещё поднимать уровни своей энергии. Для того чтобы я могла соединяться со своей силой.

**Каждый переезд, даже внутри города, из города в город, в другую страну. Каждый переход с работы на работу, когда ты сам решаешь, что здесь все, хочу дальше, это соединение с собой и со своей силой.**

Ты начинаешь собирать свою силу и собирать себя. И поднимать свой уровень энергии.

Продажа дорогой квартиры в кризис – это вообще отдельная история, и сделала я её исключительно на энергии. Без проблем, если есть энергия и умение ей пользоваться, знание фишек и приёмов.

Поездка в Прагу на месяц.

Когда нам говорили, что для того, чтобы сделать документы для переезда, нам понадобится минимум год.


В смысле год?

Решение принято было (15 января), на определение в какую страну мы едем, ушло почти 3 месяца. Да-да! Решение было менять страну! Я не знала куда! От момента начала оформления документов прошло 4 месяца, до получения визы. 3 августа мы получили визу.

Это отдельная история, почти детективная, я её рассказываю в книге [«Какая удача. Кто знает эти секреты, тому везёт в жизни и бизнесе»](#). Это моя первая книга, которую я намечтала во время выпускного вечера курса Изобилия в январе 2009 года.

**Книга «Какая удача. Кто знает эти секреты, тому везет в жизни и бизнесе»** была издана в 2018 году и стала бестселлером.

В книге более 40 легких, дающих моментальные результаты и не требующие специальной подготовки методик на все случаи жизни. Заказать книгу можешь в магазинах **Читай город**, **Буквоед** и другие. Для знакомства с книгой и заказа перейдите по ссылке <https://kursy1.ru/kku> или отсканируйте код.



4 месяца. У людей на это уходят годы. Я не шучу, это на самом деле так. В те времена уходили годы на то, чтобы совершить переезд с детьми в другую страну.

Понимаешь сейчас, насколько важен уровень энергии? Насколько он даёт возможность создавать свою жизнь? Важно уметь отслеживать и понимать, на каком ты уровне сейчас.

**Главный секретный ключ для любого человека, который хочет управлять своей жизнью:**

*Важно понимать, что ты можешь сейчас делать: принимать решения, развиваться дальше, либо твоя задача удержаться, восстановиться, сделать паузу, начать собирать и накапливать энергию, не давить себя и не принимать решений.*

И вот он переезд в Прагу. Казалось бы, всё замечательно. Но...

Я сидела потом и раскладывала по уровням энергии, чтобы понять, что вообще тогда произошло.

Вроде же всё шикарно, всё классно, я работаю с энергиями.

Потом я поняла, что было и почему произошёл провал. Не потому, что была эйфория. Эйфория забирает много энергии и на фоне потери энергии невозможно принимать неверные решения.

Была очень большая нагрузка, очень много было сделано с января. Это и психическая нагрузка, это физическая.

Это огромное количество принятых решений. И в этот момент я не чувствовала страха. Я недооценивала уровень нагрузки, не чувствовала. Я не чувствовала себя, и я принимала решения.

**Одна из главных ошибок людей, работающих с энергией: качнуть энергию и идти дальше, на внутренних ресурсах, с перегрузом. С риском для физического здоровья и психики. Не замечать перегруза.**

Ещё и во время первой поездки в Прагу у меня произошёл провал в одну из своих прошлых жизней.

С Прагой у меня связаны несколько воплощений, и с одним я случайно не просто встретилась, а провалилась во временную яму. В одной из следующих книг я расскажу про свои прошлые жизни. Вообще, не знала, что такое возможно.

Я поняла это только, наверное, через год, когда собирала энергию, а мне чего-то не хватало. Искала, где осталась часть меня, куда уходит энергия. И нашла.

Когда я смогла понять и вытащить себя из прошлых жизней, тогда начало всё быстрее восстанавливаться.

Почему я всегда говорю, что не надо ходить в прошлые жизни. Не надо годами там лазить, потому что один нюанс, один момент недосмотра, и можете навредить себе очень.

Где-то оставили часть себя в прошлых жизнях, оставили случайно то, что вам нужно здесь. Многие получают весьма неприятную информацию о себе в таких путешествиях и на эмоциях легко оставить часть себя там. И так же легко принести с собой что-то, что должно быть там. И тогда вынуждены проживать эти энергии и ситуации здесь, а этого вообще, не должно было случиться в этой жизни.

Да, я работаю с причинами, пришедшими из прошлых жизней, но делаю это просто, быстро, без погружения в прошлое.

Я перед переездом не знала и не понимала, что **новый уровень задач требует новый уровень энергии и новое качество энергии**. Этот переезд, то, что нереальное для многих, требовал другого уровня и качества энергии.

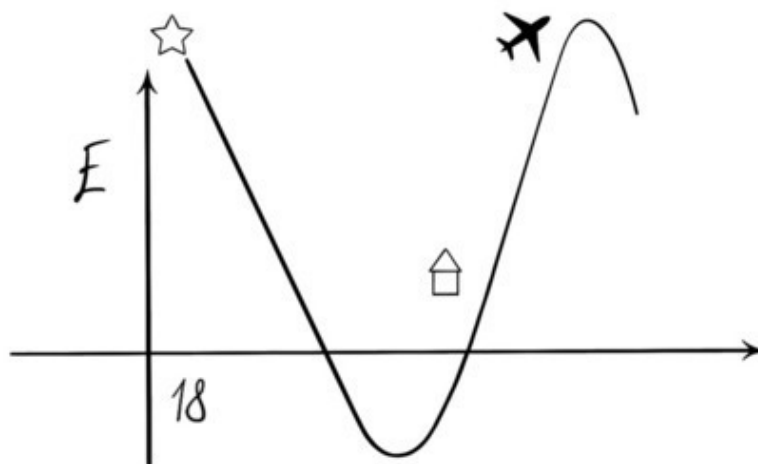
А я работала с энергией и продолжала жить так, как я жила всегда. Здесь требовались совершенно другие подходы и другое отношение к себе. Я делала такое количество дел и плюс работа, я была как белка в колесе. Без отдыха, без пауз. Я приняла ряд неправильных решений.

Дело в том, что я действительно не чувствовала себя. Я просто вспоминаю себя в тот период, я была, как зомби.

Ты вроде видишь всё, ты вроде всё понимаешь, но ты не чувствуешь, не в состоянии отследить своё состояние. Ты находишься как в вате, состояние внутреннего замирания, скорее всего, это состояние энергосбережения. И включается оно автоматически, чтобы предохранители не перегорели. И не возникло короткое замыкание. А это опасно для здоровья и жизни.

Возможно, у тебя тоже были такие состояния и ситуации. Теперь ты знаешь, что это такое. Поэтому я говорю, что надо иметь маркеры, которые вам показывают, какой сейчас уровень энергии, какое сейчас состояние.

И если посмотреть на график, ты видишь, что здесь произошёл тоже провал, но не такой, как был, когда мне было 20 лет.



Этот провал страшный.

Я оказываюсь с двумя детьми в стране, где у меня никого нет, без денег, без жилья, без знания языка и менталитета.

В один день я потеряла все деньги и погиб бывший муж. Это всё произошло в один день, ровно через месяц после переезда в Прагу. Деньги и бывший муж не были связаны между собой. Я, вкладывая деньги от продажи квартиры, допустила все возможные ошибки, за которые ругала клиентов. И сделала это в состоянии зомби.

Да, большая ошибка была допущенная в состоянии усталости и неотслеживаемого страха неизвестности будущего. Уровень энергии упал.

**Низкий уровень энергии – это воронка, которая затягивает всё хорошее из твоей жизни.**

И вот с двумя детьми в новой стране, без денег, живем в найме квартиры за 1000 евро. Сняли квартиру, когда думали что всё у нас замечательно.

И я вспоминаю свою одежду в это время.

Бесформенная одежда. Спрятаться.

Интернет ещё не так развит. Даже скайп мало у кого был. Это 2009 год.

И здесь, казалось бы, логично ожидать падение вообще ниже плинтуса.

Но, я уже опытный мастер в работе с энергиями. И я добавляю к активной работе энергетическими практиками, прогулки. А Прага шикарная, прекрасная.

И далее добавляю плавание, тренажёрку.

И в это же время мы с другом открываем производство керамических магнитов.

Я человек, который никогда не работал с глиной. Но так как мои дети рисуют, я вроде тоже рисую, мне друг говорит, давай делать магниты. Он купил технологию по изготовлению магнитов. И всё изготовление было на мне. Модель, форма, раскраска каждого магнита вручную.

Я только потом поняла, насколько меня это вытасило.

Глина – это стихия земли. Это моя стихия, которая даёт опору, заземление, основу и базу. Я начинаю подниматься благодаря работе с глиной. Заземление помогло мне остановить падение уровня энергии и начать его поднимать.

Сидеть, вручную раскрашивать каждый магнит, это тяжело, мучительно. Иногда даже плакала. Но мои магниты были наполнены любовью.

**Ты заземлилась? Тогда и страх отступит. Страх – всегда в голове.**

Параллельно стали появляться клиенты на личную работу. Здесь у меня очень интересно происходило. От первых шикарных результатов у клиентов до включения сарафанного радио прошло 2 года. В России от приёма первого клиента до стабильного потока клиентов прошло 2—3 недели.

И посмотрите на график, падение остановлено. Начинаю поднимать практиками, отслеживанием своих состояний, эмоций и делаю всё интуитивно. В это время, 15—16 лет назад, у меня нет ещё моей системы, и я иду на ощупь.

Я в дальнейшем начинаю понимать, что можно было сделать по-другому, быстрее, проще, начинаю разрабатывать новые методики под своё состояние. Отслеживаю, что сработало. Что усилить.

Я почти 2 года пыталась прорваться в газету Пражский экспресс со статьёй, но меня не берут. Кому это надо?

И вот через 2 года на меня сам (!) до сих пор не понимаю как, вышел главный редактор газеты с предложением дать интервью. Выходит интервью со мной на целый разворот газеты. Последний номер на шикарной белой лощёной бумаге.

Но самое главное даже не это! Я сделала специальную фотосессию для интервью. Но, почему то в редакции решили, что эти фото не подходят, взяли без согласования, моё фото с сайта и... не увидели, что вместе с фото подтянулась ссылка на мой сайт! (Да у меня уже был свой сайт, научилась делать!). А это уже платная реклама должна была быть! Обнаружили эту «ошибку», когда ко мне люди стали приходить через сайт.

Это знак, что уже пошёл новый уровень энергии. Пространство начинает работать на меня.

**Всё начинается с энергии. Начинаешь себя приводить в норму – и пространство начинает меняться.**

Я начинаю снимать видеокурс по местам силы Праги «Порог к звездам». Я уже понимаю, что работает состояние и что его надо постоянно поддерживать и усиливать. А тогда про состояние вообще не говорили.

Это было что-то из области фантастики. Тогда и мало кто вообще связывал происходящее в жизни с энергетикой, с энергетическим уровнем человека.

Посмотри на весь график.

Он показывает, что здесь не было глубокого падения, ниже линии нуль. Работая с энергиями, понимая и отслеживая их, уже можно продвигаться, управлять и идти. Пошло повышение уровня.

И что сейчас?

С 2010 года систематический рост без откатов.

Я посетила 21 страну за это время. Среди них:

- Мексика, где я с китами обнималась и летала на воздушном шаре над пирамидами.
- ЮАР, где плавала с акулами и морскими котиками, гуляла со львами.
- Индия, где я разговаривала мысленно с учителем и получила напутствие читать мантру Будда Медицины 5 дней. Я читала ее во многих святых местах Индии, а на шестой день поняла почему именно так. Я и не знала, но оказывается, у нас было в плане тура посещение места с самой большой Ступой Будды и парк Будды. Думала ли я, что когда-нибудь прочитаю любимую Будду Медицины в таком месте? (В 2002 г. я получила Посвящение, которое мне дал Его Преподобие Сонам Джорфал Ринпоче (второе лицо после Далай-Ламы). Посещение священного города Варанаси.

– Духовно-энергетическая экспедиция в Гималаи. Встреча с собой из прошлых воплощений, очень мощная работа с местами силы. И мощнейшая трансформация. Об этом когда-нибудь расскажу.

– Месяц в Индии, в аюрведической клинике, посвящен телу. Когда тело расслаблено – душа выдыхает.

И каждый раз уровень энергии поднимается. Идёт рост, и каждая задача уже решается исходя из того, какой нужен уровень энергии, что для этого нужно делать.

**На высоких вибрациях ты не думаешь, как жить. Ты просто живёшь.**

Мне всё интересно и интересно попробовать, а это тоже говорит про уровень энергии.

Мне было интересно попробовать, как это летать на воздушном шаре, подняться над землёй, сказать «Земля прощай. В добрый путь!». И вот желание исполнилось трижды! Три полёта на воздушном шаре в разных странах, а это тоже **показатель уровня энергии, когда желания исполняются легко и в двойном, и тройном экземпляре!**

Я летала в Праге, над замком Конопеште. В Турции над Памуккале на рассвете. В Мексике над пирамидами Солнца и Луны в Теотиуакане.

Провожу выездные многодневные ретриты на Сицилию, в Барселону, на Крит.

Веду путешествия по местам силы с практиками, обучением, тренингами, посвящениями. Я определяю места силы по карте. И когда я их указываю, даже не все местные знают их. А потом у местных сторожил узнают потрясающие особенности об этом месте. И это совпадает с той информацией, которую я дала. Так было с Критом.

Я исследую места силы планеты и провожу на них очные и онлайн-ретриты. Это занятия на местах силы Праги, Москвы, Киева, Мюнхена, Будапешта.

Особая моя гордость – астральные путешествия. Я придумала их проводить. Эта идея пришла как что-то совершенно естественное.

**У людей с высоким уровнем энергии другое качество мыслей и другое качество жизни.**

Во время астрального путешествия участники группы находятся дома, а я на месте силы и они чувствуют все и получают те же энергии, как если бы они были вместе со мной.

*«Астральное путешествие – это не „посмотрел картинки“. Это другой уровень присутствия. Ты там был. И потом жизнь начинает меняться. Больше всего меня впечатлила Барселона. Мы пили воду, и её вкус был совсем другой. Будто сама земля пошла нас силой. Я до сих пор помню, как тело ожило от этой энергии. После Мексики мне начали сниться осознанные сны. Это были не просто сны – это были послания. Как будто я попадаю в другой мир, параллельный, и там мне открывают то, что нужно знать. В Праге мы делали практику соединения с родом. И после этого я впервые за многие годы помирилась с братом. Родовое поле ожило. Это был настоящий поворот»* Ольга Смоленцева

Чтобы проводить астральные путешествия, надо иметь силу и энергию переводить астрально группы путешественников на места силы и удерживать их там.

Держать группу на местах силы Праги час – это один уровень энергии, а держать группу в многодневном путешествии – это совершенно другой уровень энергии.

Астральное путешествие в Конью на фестиваль вращающихся суфиев – совершенно безумное. По-другому я не могу назвать.

В этом путешествии у меня с группой даже связи не было! Я, выходя из отеля, написала группе, что выхожу и связь кончилась. Билеты надо было покупать заранее, мы покупали через интернет ещё до вылета в Турцию. Все места в огромном зале были заняты, люди даже стояли там, где это было возможно. А рядом со мной было 2 свободных места, которые никто не видел, для всех они были заняты. На них я усадила своих астральных путешественников, по 3 на место. В астрале им не было тесно, а мне так было удобнее их держать.

*«Турция была безумной. Даже связи не было, но энергия накрывала так, что кружилась голова. После этого мне уже не хотелось ехать туда вживую – потому что я уже всё прожила там».* Ольга Смоленцева

12-дневное астральное путешествие в Мексику.

Десять дней со мной в Индии. До сих пор астральные путешественники вспоминают с восторгом эти энергетически насыщенные дни и тот опыт, что они прожили в этом путешествии.

*«Я находилась в Таллине, но жила в Индии. Это было не «представь себе», а полное ощущение присутствия. Настоящее астральное путешествие. 12 дней вы держали энергетическое поле всей группы. Это невероятная работа. Такое могут единицы. то было не просто онлайн-занятие, это было **погружение**.*

*12 дней практик, медитаций, энергий, храм Лакими, места силы...*

*Ты не смотришь на экран, ты проживаешь это всем телом.*

*Та энергия, то как я себя чувствовала, когда вы проводили практики на местах силы... Это не передать. Это как будто ты реально там. Вы действительно перенесли нас туда. Не одного-двух человек – целую группу. И удерживали это поле каждый день.*

*Я не знаю, как это возможно, но это было»* Наталья Гунич

**Первую книгу, которая стала бестселлером «Какая удача. Кто знает эти секреты, тому везет в жизни и бизнесе» я написала и издала в 2018 году.**

Было ли страшно?

Я не поняла, я делала всё в потоке. Отдалась потоку, и если надо книге быть, то она будет!

**На высоком уровне ты создаёшь, на низком – выживаешь**

*«Когда я открыла книгу „Какая удача“, меня удивило, насколько таким простым, понятным языком всё написано, в какой-то игровой форме. Эту книгу можно также читать*

*школьникам, даже младшего возраста, поскольку она очень-очень просто написана. И совершенно волшебные методики!» О.С.*

*«Я люблю твою книгу „Какая удача“. Она как портал: откроешь на любой странице – и сразу находишь решение. Это настоящий источник силы» Римма Хоум*

Через 2 месяца вышли в свет мои любимые «Ласточкины сказки. Маленькие шаги к большому счастью», книга о женском счастье. Её я написала уникальным способом. Сказки писались с 2009 года, мне их «диктовали». Я написала 3 сказки в 2009 и потом переезд, и все забылось. В 2017 году я их нашла у себя в компьютере. Опубликовала первую сказку и спросила своих подписчиков, продолжать ли писать эти сказки. Оказалось, что почти все женщины, читая сказку, плакали, узнавая себя в этой ласточке. И с этой минуты их отношение к себе и к жизни начало меняться. И началось дописывание сказок.

*«Мне было тяжело и я открыла „Ласточкины сказки“. Читайте и слышу Ваш голос. Как будто с автором поговорила. Книга такая добрая, живая и все ставит на свои места. И мне стало не просто легче, а я вернулась к жизни. С такой книгой жить легче» Вероника*

**Интерес и восторг, ощущение себя автором дали новый уровень энергии.**

Да. Вкладываешь энергию и получаешь возврат в ещё большем объеме. Так это работает. И еще больше поднимается уровень энергии. Сейчас такая же ситуация. Мне год Римма Хоум напоминала, что мир ждёт мою новую книгу, но я её не чувствовала. А вот сейчас не удержать! Она рвётся наружу.

А дальше карты-тренинг «Энергия жизни» с моими энергетическими картинками и энергетическими практиками. Денежный тренажёр «Деньги говорят». Создание талисманов удачи и далее украшения-талисманы из натуральных камней.

Каждый этот шаг – это новый уровень энергии. И новый уровень энергии, которую я могу вкладывать в то, что создаю. И талисманы работают!

*«Мой любимый талисман, сделанный Светланой спас нам огромную сумму денег! Дочь планировала покупать квартиру и рассчитываться наличными, но она не резидент страны. И вот после Нового года должна была пройти сделка. В один из дней, чувствую, что что-то не так и... вдруг на мне рвётся мой талисман, рассыпается на автозаправке! Я понимаю, что точно не так что-то! Талисман был сделан на деньги. Все бусины рассыпались, а кулон, самый главный, я нашла у себя в одежде. Это заставило ещё раз задуматься. И ночью „случайно“ попадаю на статью с новым законом. По которому, если мы купим так квартиру, то потеряем всё, сделка будет аннулирована. Талисман взял на себя удар. Я счастлива. Сейчас кулон на новой основе и работает снова!» Ольга Смоленцева*

Трансформационная игра «Денежное королевство». Энергией наполнено у меня всё вокруг. Есть желание поделиться, передать.

**Ты можешь делиться энергией только тогда, когда у тебя её много. И когда ты её не разбрасываешь, а умеешь управлять и направлять туда, куда надо.**

Ты про себя, пожалуйста, не забывай, отмечать, что у тебя всплывает, какие связи выстраиваются. Записывай. Очень пригодится!

И как только у меня пошло повышение энергии, запустилась авторская эзотерическая школа «Вегас» (Всегда Единая Галактическая Семья) онлайн. Школа была создана по требованию и работала под кураторством Высших Сил. У школы *было 18 выпусков только онлайн.*

Школа ВЕГАС работала очно в Магнитогорске, а потом она перешла в онлайн и в очный формат с выездными занятиями мастерского уровня.

Потрясающие встречи с моими учениками, которые стали уже коллегами, с моими друзьями и клиентами, где напитываемся друг от друга энергиями. Каждую встречу я воспринимала *как знак. Мне это здорово, мне это классно.* И люди меня ценят, оказывается, очень. Было просто потрясающе, что прилетели буквально на сутки в Москву, чтобы обняться и очно познакомиться: Ольга Смоленцева прилетела на сутки с Алтая, из Красноярска Нина, из Петербурга приехала Юлия. Это было нечто потрясающее. Это счастье, оно заряжает и вдохновляет больше всего. И дальше растёт уровень энергии.

Дальше покупка квартиры в Праге. Здесь квартиры дороже, чем в Дубае... Новостройка 46 метров – 250 000 евро.

Мои сыновья, которых я перевезла подростками в Прагу, уже взрослые состоявшиеся и успешные мужчины.

Я постоянно обучаюсь всему новому, что нахожу на рынке. Онлайн и летаю на учебу по миру. Применяю на себе всё, что я узнаю. Получаю результаты, анализирую, дорабатываю, упрощаю. **Мое кредо: «Все гениальное просто»**, повторить должен суметь даже ребёнок.

*Первое правило при создании методик – проверка на себе.* И наблюдение как это проявляется в жизни, как реагирует тело, окружение.

**В мае 2023 года рождается мой следующий уровень – Академия глубинного коучинга.**

Смотри, какой получается путь.

Каждая ситуация, которую я рассказываю, даёт новый уровень энергии. Новый уровень понимания себя и возможность принимать новые решения.

Я не просто открываю Академию глубинного коучинга, а получаю образовательную лицензию.

Сейчас обязывают получать всех, кто ведёт курсы, образовательную лицензию, а у меня она давно есть. Я тогда почувствовала что надо, если я хочу, чтобы это был определённый уровень.

**Да, и официальные бумаги, официальный статус добавляют энергии, силы и повышают энергетический уровень.**

И сейчас рождение нового метода САД жизни (Секреты Авторского Дизайна жизни), идеи для новых программ.

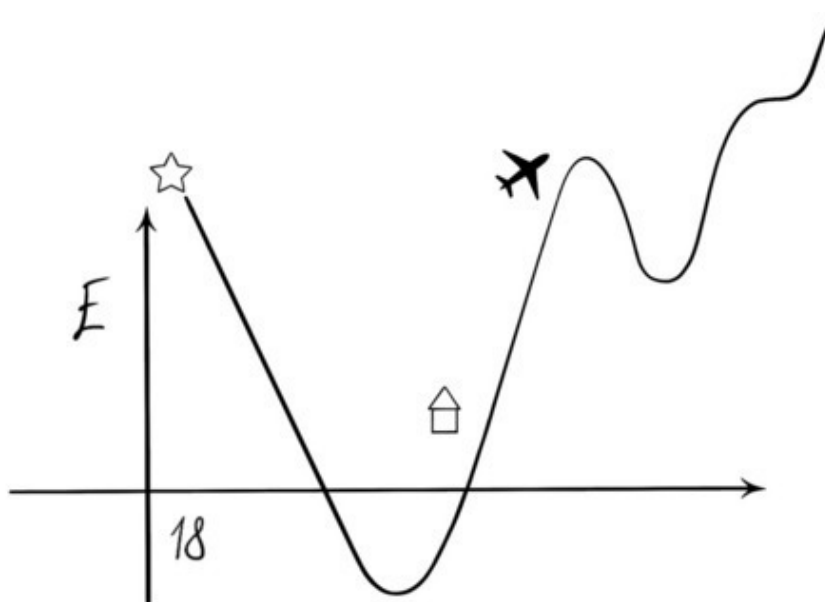
Я порой просыпаюсь ночью, чтобы записать идею новой программы.

Даже потеря YouTube-канала не привела к падению энергии. Результат: «вау», сейчас начнем по-другому, интересно, как ещё возможно. И мои любимые ученики и подписчики предложили выдать Ютубу премию за блокировку. Потому что у меня пошёл новый поток идей и программ. И выход на новый уровень.

**На пике энергии ты принимаешь решения, которые ведут тебя вверх.**

Я очень буду рада, если ты сейчас помотришь у себя, что у тебя.

И вот смотри, когда человек осознанно работает с энергией, график энергии получается примерно вот такой.



Снижения уровня энергии будут. Это нормально. Это закон ритма, вдоха и выдоха, напряжения и расслабления. Вопрос, насколько она упала.

Насколько глубокое падение и как долго будешь выходить из него. Важно научиться быстро выходить.

У нас всё движется волнообразно, задача не доходить до нулевой отметки и не уходить ниже. Задача отслеживать мелкие падения, давать себе паузу, пересмотреть ситуации, что отработать и изменить.

## **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.