

A black and white portrait of a man with a serious expression, looking directly at the camera. He has short hair and is wearing a dark tank top. The lighting is dramatic, with strong shadows on his face.

Альберт Сафиуллин

Пост

# Альберт Сафиуллин

## Пост

*<https://litres.ru/73461076>*

*SelfPub; 2026*

### Аннотация

«Пост» — это сборник постов из телеграм-канала по эзотерике. Содержание книги охватывает различные темы, связанные с эзотерическими учениями, философией и духовным развитием. Однако конкретное содержание может варьироваться в зависимости от материалов, опубликованных в телеграм-канале.

# Содержание

О поведении	4
Про друзей	6
Точка Ноль: Путь к Внутреннему Покою	8
Управление временем: искусство гармонии с вибрациями	11
Про энергетику	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# Альберт Сафиуллин

## Пост

*Сборник постов с телеграм канала.*

### О поведении

Вы легко находите человека, который вам нравится. Его присутствие вызывает тепло в сердце, а улыбка согревает душу. Но что именно вас привлекает? Внешность? Конечно, она играет свою роль, но это лишь внешняя оболочка. Характер? Безусловно, он важен, но за ним скрывается нечто большее.

Нас больше всего притягивает поведение человека. Не те правила поведения, которым нас учили в детстве, и не общественные нормы. Речь идёт о поведении души — о том, как человек живёт, думает и чувствует. Искренность — вот что имеет значение.

Искренность проявляется во всём: в том, как человек готовит еду, наводит порядок, общается с близкими, работает и отдыхает. Это не маска, не притворство, а естественное проявление его сущности.

Представьте, как человек готовит ужин. Он не просто следует рецепту, он вкладывает душу в каждое блюдо. Его дви-

жения точны и уверенны, а в глазах горит огонь. В этот момент он становится настоящим, его поведение — искренним и открытым.

Или как он наводит порядок в доме. Он не просто убирает, он делает это с любовью и заботой. Каждая вещь находит своё место, каждая поверхность сияет чистотой. В этом процессе он не думает о том, что скажут другие, он просто живёт.

Искренность проявляется и в работе. Когда человек погружён в свои дела, он отключается от социальных установок и предрассудков. Его внимание полностью сосредоточено на том, что он делает. В эти моменты он становится собой, и его поведение становится настоящим.

Дети — прекрасный пример искренности. Они не обременены предрассудками, не скрывают своих чувств и не играют роли. Они действуют и ведут себя так, как велит им их душа. Их искренность заразительна, она заставляет нас улыбаться и чувствовать себя лучше.

Вспомните, как муж говорит жене, что ему нравится наблюдать, как она готовит или убирается. Или как жена любит мужа, когда он колет дрова или чинит что-то в доме. В эти моменты они видят истинное лицо друг друга, видят его душу. Они видят искренность, и это делает их любовь крепче.

# Про друзей

У каждого из нас есть друзья, знакомые и приятели. Но как часто мы задумываемся о том, насколько они близки нам на самом деле? Насколько они ценят нас не из корыстных побуждений, а просто за то, что мы есть?

Представьте себе эксперимент: удалите чаты всех своих «друзей» и на время прекратите общение. Не пишите первым, не звоните, не пытайтесь поддерживать контакт. Просто наблюдайте, кто из них выйдет на связь первым и по какому поводу. Возможно, пройдут день-два, неделя или даже полторы, прежде чем вы получите сообщение от кого-то, кто действительно интересуется вашим благополучием и хочет узнать, как у вас дела.

Этот эксперимент может показаться жестоким, но он помогает нам лучше понять, кто действительно важен в нашей жизни. В каждом общении, будь то онлайн или офлайн, мы тратим свою энергию. Мы делимся частичкой себя, своей души, своей жизненной силы с другим человеком. И иногда мы встречаем тех, кто становится энергетическим вампиром, высасывая из нас все соки, не давая ничего взамен.

Зачем нам это нужно? Зачем тратить свою драгоценную энергию на людей, которые не ценят нас и не делают нашу жизнь лучше? Может быть, пришло время пересмотреть свои приоритеты и сосредоточиться на тех, кто действительно

но приносит радость и поддержку.

Друзья — это те, кто всегда рядом, кто готов выслушать, поддержать и разделить с нами радости и печали. Они — наша опора и источник вдохновения. Но чтобы найти настоящих друзей, нужно уметь отпускать тех, кто не соответствует этому определению. И иногда для этого требуется время и терпение.

Проведя этот эксперимент, вы сможете лучше понять, кто вам действительно дорог, и направить свою энергию на тех, кто ценит вас и делает вашу жизнь ярче и счастливее. Ведь наша энергия — это наш самый ценный ресурс, и мы должны тратить её с умом.

# Точка Ноль: Путь к Внутреннему Покою

В моменты, когда жизнь обрушивает на нас свои испытания, наши сердца сжимаются от боли, а души наполняются смятением. Мы чувствуем, как буря эмоций разрывает нас изнутри, и порой кажется, что нет выхода из этого хаоса. Но есть способ укротить этот шторм и обрести внутренний покой.

Техника «Точка Ноль» — это ключ к восстановлению душевного равновесия. Она позволяет нам отстраниться от бурных эмоций и взглянуть на происходящее с высоты, где всё кажется более ясным и спокойным.

Представьте, что вы оказались в тихом уголке природы, где ничто не нарушает покой. Вы ложитесь на мягкую траву или присаживаетесь на камень, чувствуя, как напряжение покидает ваше тело. Включите любимую успокаивающую музыку, которая словно обволакивает вас мягким покрывалом тишины. Наденьте наушники, чтобы полностью погрузиться в этот момент.

Закройте глаза и представьте, что вы наблюдаете за собой со стороны. Вы видите, как вы лежите, как ваши руки спокойно лежат вдоль тела, а дыхание становится ровным и глубоким. Теперь представьте, что рядом с вами стоит ваш

двойник. Это вы, но как бы со стороны. Вы смотрите на себя, и в этот момент вас становится двое.

Отстранитесь от этого наблюдателя и взгляните на вас обоих. Вы видите, как один из вас лежит, а другой стоит рядом, словно охраняя его покой. Теперь представьте, что вы можете подняться выше и посмотреть на себя с потолка. Или переместитесь в сторону, за окно, и взгляните на эту сцену с высоты.

Продолжайте клонировать себя, пока не окажетесь в пространстве, где ничего нет, кроме вас. Это может быть 13-й, 38-й или даже 100-й наблюдатель. Каждый из нас уникален, и количество этих наблюдателей может быть разным.

Теперь, когда вы находитесь в этом пространстве, вспомните ситуацию, которая вас тревожила. Вы можете увидеть её в мельчайших деталях, но вдруг почувствуете, что она теряет свою значимость. Она становится просто фрагментом прошлого, который больше не имеет власти над вами.

Вы находитесь в «Точке Ноль» — месте, где эмоции утихают, и остаётся только чистое сознание. Это место внутреннего покоя и гармонии. Побудьте в этом состоянии несколько минут, позволяя себе насладиться этим чувством.

Когда вы будете готовы, медленно вернитесь в своё тело. Откройте глаза и почувствуйте, как ваше дыхание становится более глубоким и спокойным. Запомните это состояние и создайте для себя слово-код, которое будет напоминать вам о нём в трудные моменты. Например, это может быть слово

«НОЛЬ».

Теперь, когда жизнь снова начнёт бросать вам вызовы, вы сможете вспомнить этот момент и сказать себе: «Ноль». И в этот момент вы снова окажетесь в «Точке Ноль», где всё становится возможным.

# Управление временем: искусство гармонии с вибрациями

Когда жизнь бросает нам вызовы, когда мы чувствуем себя потерянными, одинокими или тревожными, время словно замирает. Кажется, что минуты тянутся бесконечно, а часы и дни складываются в недели, которые кажутся вечностью. Вспомните, как медленно текли минуты на нелюбимой работе или в монотонных, серых буднях. Это словно сама Вселенная замедляет свой ход, чтобы дать нам время осмыслить происходящее и найти выход.

## **Замедление времени в минусовых вибрациях.**

Отрицательные вибрации — это как тёмная энергия, которая окутывает нас и замедляет течение времени. Чем глубже мы погружаемся в негатив, тем сильнее это влияние. Представьте себе ад, о котором говорят многие религии — место, где время теряет свою ценность, а страдания становятся бесконечными. Ад — это крайняя степень отрицательных вибраций, где время замирает, а существование становится вечным.

## **Ускорение времени на положительных уровнях.**

Но что происходит, когда мы поднимаемся на положительные уровни вибраций? Время начинает ускоряться, словно мир вокруг нас оживает и движется быстрее. Это как

в отпуске на море, когда каждый день приносит новые впечатления, и кажется, что время летит незаметно. Мы возвращаемся домой, а в голове мелькают мысли: «Как же быстро пролетело время! Только вчера приехал, а уже пора уезжать».

### **Остановка времени: райские вибрации.**

Чем выше мы поднимаемся по шкале вибраций, тем быстрее идёт время. И вот наступает момент, когда время теряет свою привычную форму и становится почти неуловимым. Это состояние можно назвать раем — местом, где мы живём в абсолютном позитиве, где каждый миг наполнен гармонией и радостью. Здесь время словно останавливается, позволяя нам наслаждаться вечностью.

### **Практика управления временем.**

Теперь давайте поговорим о том, как можно использовать эти знания на практике.

1. Если вы хотите, чтобы время в отпуске не летело слишком быстро:

Постарайтесь сохранить свои вибрации на нейтральном уровне.

Не стремитесь к максимуму позитива, иначе время будет лететь слишком быстро, и вы не успеете насладиться моментом.

Наслаждайтесь каждым мгновением, но не забывайте о настоящем. Пусть отпуск станет временем для отдыха и восстановления.

2. Если вы хотите быстрее закончить смену на работе:

Начните с того, чтобы поднять свои вибрации с минусовых значений до нейтральных. Это поможет вам почувствовать себя лучше и улучшить настроение.

Затем, если возможно, постепенно повышайте свои вибрации до более положительных уровней. Это поможет вам справиться с работой быстрее и с меньшими усилиями.

### **Заключение.**

Управление временем — это искусство, которое требует понимания и практики. Понимание того, как наши вибрации влияют на восприятие времени, может помочь нам лучше справляться с жизненными вызовами и наслаждаться каждым моментом. Помните, что время — это не просто мера, а часть нашего опыта, которую мы можем использовать для своего блага.

# Про энергетику

Мы привыкли делить мир на черное и белое, на плохое и хорошее, на свет и тьму. В этом дуализме мы находим утешение и опору, ведь так проще понимать, что происходит вокруг. Мы говорим об отрицательной и положительной энергии, о Инь и Ян, о том, что добро и зло всегда идут рука об руку. Но если мы заглянем глубже, за пределы привычных понятий, то увидим нечто удивительное и завораживающее.

Энергия сама по себе не имеет цвета, вкуса или запаха. Она не делится на хорошую и плохую. Она просто существует — вибрирует, пульсирует, течет сквозь нас и вокруг нас. Это как ветер, который может быть ласковым или штормовым, но сам по себе он не имеет ни добра, ни зла. Это как свет, который может освещать или слепить, но его природа остается неизменной.

# 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.