

Система управления жизненной энергией

Светлана Дуда

# ЖИЗНЬ БЕЗ УСТАЛОСТИ

Как перестать терять силу и энергию



Светлана Дуда  
**Жизнь без усталости.  
Как перестать терять  
силу и энергию**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73783993](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73783993)  
ISBN 9785006957008*

**Аннотация**

Вы давно забыли, каково это – просыпаться с желанием жить. Эта книга возвращает к этому ощущению. Авторская система «5 контуров жизненной силы» показывает, куда на самом деле утекает ваша энергия: обиды, сожаления, мысленные споры, многозадачность, хаос в пространстве. Вы научитесь находить и закрывать невидимые пробоины, через которые уходят силы. Практики настолько просты, что встраиваются в любой ритм жизни. Вы перестанете выживать. Вы начнёте сиять.

# Содержание

От автора	5
Обложка книги, дающая силы	13
Благодарность	15
Глава 1. Концепция «Жизнь без усталости»	16
Глава 2. Пять контуров жизненной силы:	26
Система управления энергией	
Что такое усталость и синдром хронической усталости	27
Семь признаков усталости у женщины, которые она не замечает	29
Пять контуров жизненной силы	34
Центр системы пяти контуров жизненной силы	35
Первый контур – телесный	43
Конец ознакомительного фрагмента.	45

# **Жизнь без усталости Как перестать терять силу и энергию**

**Светлана Дуда**

*Дизайнер обложки Анна Кузнецова*

*Корректор Светлана Иванова*

*Иллюстратор Светлана Дуда*

© Светлана Дуда, 2026

© Анна Кузнецова, дизайн обложки, 2026

© Светлана Дуда, иллюстрации, 2026

ISBN 978-5-0069-5700-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# От автора

Книга «Жизнь без усталости» входит в серию моих книг о системе жизненной энергии. самого важного ресурса в нашей жизни. Книги рождаются постепенно и выстраиваются в стройную систему моего понимания взаимодействия с энергией.

Книги серии «Система жизненной энергии» – это не только тексты. Я создаю единое пространство развития. Каждая книга – расширение этого пространства, включающего доступ к дополнительным видео-, аудио-, текстовым материалам в личном кабинете или закрытом Телеграм-канале. Книги живые и целительные для нашей жизни. В личных кабинетах будет происходить дополнение материалов по мере их создания.

Эта серия раскрывает мою авторскую систему взаимодействия человека с жизненной энергией – от восстановления ресурса до управления состоянием и взаимодействия с событиями жизни.

В серию входят:

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

Это фундамент: мировоззрение, система, база. В этой книге мы создаём свою личную стратегию счастливой, здоровой, благополучной жизни. Подбираем те методы, которые работают именно для вас, с вашими особенностями. Я

знакомлю с моим авторским методом «САД жизни» (Секреты Авторского Дизайна жизни), рассказываю философскую и глубокую эзотерическую базу метода и всей моей работы. К книге я добавила практические материалы в видеокурсе. На мой взгляд, эту книгу надо читать и проходить практики после книги «Жизнь без усталости».

*«Какая удача! Кто знает эти секреты, тому везёт в жизни и бизнесе»*

Взаимодействие с энергией удачи и возможностей. В личном кабинете – дополнительные активации, секретные главы и энергетические практики. Когда читать эту книгу? До, после и вместе с книгами этой серии. Это невероятная помощь в жизни. С этой системой жить становится невероятно легко и весело.

*«Жизнь без усталости»*

Система управления энергией в повседневной жизни включает в себя видео- и аудиопрактики в личном кабинете. Сейчас вы читаете именно её.

Каждая книга может читаться отдельно, но вместе они образуют целостный путь взаимодействия с жизненной энергией.

## **Моя миссия и опыт проживания усталости**

Зачем я это создаю? Какую свою миссию я в этом вижу?

Я создаю эту систему жизненной энергии, чтобы люди перестали жить через усилие, преодоление и постоянное истощение. Чтобы появилась возможность жить из состояния ре-

сурса, чувствования себя живой и бодрой, с ощущением, что ты управляешь своей жизнью, в состоянии ясности и внутренней устойчивости.

Энергия – это то, с чем человек взаимодействует каждую минуту своей жизни, верит он в это или нет.

Моя задача – показать простые инструменты, которые позволяют это взаимодействие сделать осознанным, практичным и доступным каждому. И дать их в системе, для лёгкого применения в нужные моменты.

На протяжении многих лет работы с людьми я наблюдала одну и ту же закономерность: результаты в жизни редко зависят только от знаний, усилий или стратегий.

Решающим фактором оказывается состояние энергии – то, из которого человек действует, принимает решения и взаимодействует с миром.

Так постепенно сформировалась система, объединяющая практический опыт работы с энергетическими процессами, глубинным коучингом и сопровождением людей в трансформационных изменениях.

Каждая книга серии – это часть этого опыта, переведённая в прикладной формат.

Чтобы человек мог не просто понимать, а применять. Применять легко. Моё кредо: «Всё гениальное просто». И понимают, применяют, получают результаты от практик и методик люди от 12 до 76 лет (это только то, что я знаю).

Картины, размещённые на обложках, также являются ча-

стью системы – они создавались как визуальные энергетические проводники состояния, с которым работает книга.

Давай сразу перейдём на «ты»? Согласна? Я же разговариваю в этой книге с женщиной, такой же как и я. И с теми же ситуациями, которые я уже прошла и научилась с ними не только справляться, но и управлять ими.

Сама я попала в состояние глубокой усталости, и физической, и психической, когда работала воспитателем в детском саду.

Я по образованию учитель начальных классов. В 1996 году, в период кризиса в стране, была вынуждена пойти работать в детский сад. У меня в тот период было детям 1 год 5 месяцев и 3 года 2 месяца. Муж не получал зарплату. Надо было как-то жить, чем-то кормить детей. И я пошла проситься работать в садик. А это тоже было событие из разряда невероятного стечения обстоятельств и какой-то магии. Я была в тот момент как зомби. Но об этом я рассказываю в книге «Энергия – это ты! Как включить свой источник силы».

Работая в садике, я смогла сделать невероятный обмен квартир. Для всех это было изумление. А у меня получилось легко. В то время я вообще об энергиях ничего не слышала. А кто слышал? Я даже не знала ещё, что моя прабабушка была известным целителем, это всё скрывалось.

Мы жили уже в трёхкомнатной квартире. Я работала за троих воспитателей и двух нянь (группа была разновоз-

растная и так полагалась, но кадров не было). Чаще всего приходилось работать с 8 до 19 часов. И вот представь: 9—11 часов в день с 25 детьми разного возраста, с занятиями с ними и работой за няню, возвращаешься домой с двумя пацанами трёх и пяти лет. А ехать нам автобусом домой. И так уставшая во всех планах, и физически, и эмоционально, и дети, которым очень весело.

По дороге я держалась, а как только заходили домой, я срывалась. Просто так, ни за что. Накопилось. Я кричала на детей, могла шлёпнуть. Они искренне не понимали за что. А я не справлялась.

Знакомая ситуация? У тебя было такое? Когда устала и доставалось близким, которые совсем не виноваты.

Однажды я сказала себе: «Стоп! Что ты делаешь? Ты так потеряешь детей! Они будут тебя бояться!» У нас с детьми были замечательные отношения. Я начала анализировать: почему я сейчас сорвалась? Что они сделали такого?

**НИЧЕГО!**

Я что, не люблю детей? Люблю, ещё как!

В выходные у нас всё тихо и спокойно. Тогда я поняла. Я ворчу и срываюсь, когда устала! Мужу тоже доставалось, если он был дома.

Что делать? Надо как-то менять это!

И тогда мне пришла мысль. А что, если я буду сразу по возвращении домой уходить в спальню и закрывать дверь за собой. И просто отдыхать. Пусть 15 минут. Ничего за это

время не случится.

Попробовала. Сначала дети пытались врваться ко мне в комнату. Но я объяснила, что я отдыхаю и когда отдохну, то к ним вернётся спокойная и добрая мама. Через два-три дня и я, и дети ощутили эту разницу и перестали мешать мне отдыхать.

Что я делала в эти минуты для себя?

Я могла лечь или смотреть в окно, быть просто в тишине. И я чувствовала, как с меня слетают и растворяются мощные пласты тяжести. Иногда хватало и 10 минут, а иногда надо было 20 минут. Я чувствовала, когда я готова выйти и продолжить свою жизнь.

Далее, когда я уже начала работать как целитель и ясно-видящая, я училась чувствовать другой вид усталости.

Усталость от общения и связей с людьми. Эмоциональную и ментальную усталость, а ещё и энергетическую. И какое-то время я не понимала, почему у меня вдруг исчезают клиенты. Я работала обычно по пять-семь клиентов в день. И вдруг – все исчезают. Сначала пару дней – хорошо, отдыхаю. А потом волнение, куда все делись.

И опять, понаблюдав за собой, поняла: я устала и не чувствую этого. Я же могу легко поднять свой энергетический уровень за счёт секундной практики. Но это приводит к другим видам усталости. Я не чувствую голода и не могу вечером вспомнить, ела ли я вообще.

Сигналом усталости ещё было и то, что я не могла вспом-

нить имена клиентов и с чем мы работаем (Пока клиент не сел передо мной. В этот момент начинало все вспоминаться.)

Когда я это поняла, я начала учиться планировать и ставить в расписание отдых и обед. И это было первое, что я вписывала в расписание. Там выделяла час и записывала – обед. И никто не мог уговорить меня записать его на это время.

Далее я стала ставить два-три дня выходных каждые две недели. В выходные я никогда не работала, только если не приезжали ко мне из других городов. И так я постепенно осваивала эту науку – жить без усталости.

Сейчас у меня более свободный график. И работаю я меньше, и гулять люблю по Праге, и две-три поездки на длительный отдых в разные страны. Я обнималась с китами в Мексике, плавала с акулами и с морскими котиками, гуляла со львами в ЮАР, была в Гималаях, в Индии в клинике аюрведической, в большой поездке по Индии. Вообще, более 20 стран)

И что, никогда не устаю? Устаю, конечно. Но усталость усталости рознь. Уставать – это нормально. Вопрос восстановления.

В этой книге мы как раз и разберёмся, почему многие не могут быстро восстанавливаться и что является главными причинами усталости.

А сейчас я расскажу тебе о картине, которая на обложке

книги.

Это моя энергетическая картина.

# Обложка книги, дающая силы

На обложке книги моя энергетическая картина «Сияние нового дня» (холст, акрил). Оригинал висит у меня перед рабочим столом.

Само название говорит о том, что каждый наш день может сиять. Волна энергии поднимается и ярким светящимся потоком уносит с собой в мир новых событий, приключений и открытий. Есть стремление, движение, свет и наполненность. Всё гармонично и легко. И всё движение идёт из центра. Центр – это ты. Ты как источник всего, как движущая и внутренняя сила. Она раскрывается и наполняет собой всё, если ей ничего не мешает и не ворует её силу и энергию.

Эта картина символизирует переход:  
от напряжения → к расслабленности,  
от хаоса → к ясности,  
от усталости → к восстановлению.

Картина как напоминание – ты можешь так жить.

Картина – как поддержка тебя на этом пути. Осваивай науку жить без усталости и сияй в каждом дне.

«Сияние нового дня» – это состояние энергии, которая снова начинает свободно двигаться внутри тебя и твоей жизни.

Если захочешь иметь картину ещё отдельно, зайди в личный кабинет и скачай её. Можешь поставить как заставку

на телефон или компьютер или распечатать и повесить в раме. Используй картину как тебе нравится. Ссылку и QR-код для входа в личный кабинет я дам на следующих страницах и в главах.

# Благодарность

**Благодарю** участников практикума «Энергия в порядке – жизнь в порядке» за активную помощь в создании системы целиком.

В общении с вами информационный поток раскрывается сильнее и глубже. Считывая ваше поле, я вспоминаю то, о чём даже не думала говорить, и раскрываю неожиданные вопросы.

Книга тоже создавалась вместе с вами. Вместе мы выбрали обложку. Книга появилась благодаря вам! Вашему интересу, вашим вопросам и готовности сразу войти в практический курс «Пять контуров жизненной силы».

Мы с вами создали систему, которая работает как пульт управления состоянием и поможет огромному количеству женщин сделать свою жизнь легче, приятней и ярче.

Мы сделали большое дело, мы все МОЛОДЦЫ!

**Особая благодарность** Римме Хоум за новые идеи и помощь в создании книги. Благодаря Римме появилась новая глава с цитатами и важными мыслями.

# Глава 1. Концепция «Жизнь без усталости»

Ты когда-нибудь задумывалась, почему одни до позднего вечера полны энергии, мыслей, активности, им что-то хочется творить, создавать, а другие после обеда уже готовы только доползти до дивана, включить телевизор и не шевелиться?

Сплошной «день сурка», где каждый день с трудом просыпаются, выпивают кофе, потом работа, потом рутина ежедневная. И с каждым днём радости всё меньше и меньше. Вечером уже могут сорваться на близких, потом начинается переживание и страдание, почему я так себя повела, почему я там накричала, а почему я тут не приняла какие-то нужные решения. Они начинают винить себя за такое поведение, живут с чувством вины, со стыдом и без конца в голове прокручивают, а почему именно так я поступила, а как я могла сделать по-другому. И ещё больше и больше застревают в этом состоянии, ещё больше и больше теряют силы и энергии.

Эту историю я вижу практически каждый день, когда ко мне приходят на консультации. И звучит это так: «Сил нет на жизнь. Я постоянно уставшая. Вроде всё хорошо, но ничего не радует». И чем дальше, тем больше я вижу таких людей.

Можно придумать объяснение – генетика у них такая, время такое. Но может посмотрим глубже? Найдём способ сделать себя более счастливыми и радостными в этой жизни. Научимся жить без усталости.

Возможно ли в наше время бешеных ритмов, скоростей, постоянных изменений, самое главное, нестабильности жить без усталости?

Возможно.

И в этой книге мы будем разбираться, что же такое на самом деле усталость и как вы можете влиять на свои состояния. Сейчас время тех, кто умеет управлять своей энергией, владеет энергоменеджментом. И это самый главный навык в современном мире.



*Сейчас главное не интеллект, не  
опыт и знания, а именно навык  
управления своей энергией*

Сейчас главное не интеллект, не опыт и знания, а именно навык управления своей энергией. Люди с колоссальным опытом, с великолепным интеллектом, но если они не име-

ют навыка управления своим состоянием через правильное взаимодействие с энергией, телом, нервной системой, будут всё больше страдать тревожными расстройствами, паническими атаками, депрессиями, алкоголизмом, деменцией. Сейчас выгорание, хроническая усталость признаны одним из самых главных факторов снижения продуктивности. И это будет расти далее.

По данным Всемирного экономического форума, более 60% людей находятся в признаках хронического стресса и хронической усталости. А усталость снижает качество решений в среднем на 30% даже у самых опытных и самых сильных. И поэтому сейчас компании теряют миллиарды именно из-за хронической усталости сотрудников. Даже если вы не работаете в компаниях, это касается и вас лично. Семейные и личные финансы страдают. Непринятые решения или ошибочные, упущенные возможности, покупки из состояния усталости, больничные, которых могло бы не быть.

Низкий уровень энергии приводит к хроническому стрессу: ничего не успеваю, ничего не понимаю, сил нет что-то сделать, боюсь принять решение. Хронический стресс приводит к тревоге, тревога приводит к усталости. И всё это ещё больше снижает уровень энергии. Снижение уровня энергии, неумение ею управлять приводит к ещё большему стрессу. Образуется порочный круг. И энергия, которой и так недостаточно, ещё и на 20% блокируется системой для того,

чтобы можно было восстановиться после стресса. А на чём жить, творить, любить?



*Усталость снижает качество  
решений в среднем на 30% даже  
у самых опытных и самых  
сильных*

Когда один из членов семьи находится в состоянии хронической усталости и живёт на уровне полнейшего энергетического дефицита, то это сказывается на всей семье. Потому что мы все находимся в прямом взаимодействии. И если мама находится в таком состоянии, то это, естественно, отражается и на детях, и на муже, и на всех близких. Мама не улыбается, раздражается, вместо разговоров – крик, даже еда становится пресной.

А нашим детям и близким нужны мы здоровые, устойчивые, спокойные, весёлые. Нам всё сложнее и сложнее такими оставаться. Этому можно научиться, чтобы чувствовать себя снова на той волне радости и удовольствия. Но если мы сейчас не будем заниматься своей энергией, то нам очень просто будет потеряться в этой жизни.

И именно энергоменеджмент, управление своей энерги-

ей позволяют менять качество жизни и жить без усталости. У каждого из нас свой тип энергии, свой тип мышления, даже энергетические оттоки свои. И поэтому одинаковые советы, которые часто дают, типа «расслабься», «не думай ни о чём», «замедлись» – не работают, они создают ещё больше напряжения. И подчинение себя общим принципам также превращается в насилие. И то правило, что надо вставать в пять утра, для кого-то оно даёт энергию, для кого-то это насилие. И после такого подъёма вообще нет сил целый день что-либо вообще делать.

И моя задача в этой книге и дальше в системе «Пять контуров жизненной силы» помочь вам собрать вашу личную, индивидуальную систему энергоменеджмента. Потому что без системы все наши знания, методики превращаются в хаос.

Что такое вообще жизненная энергия?

Это то энергетическое состояние, в котором включается всё. Это способность вашего тела оставаться подвижным, здоровым. Это способность эмоционального контура удерживать вашу стабильность. И это способность удерживать вектор внимания и направлять им жизненную энергию в нужное русло. То есть жизненная энергия – это всё то, благодаря чему вы создаёте свою жизнь и всё, что вас окружает в ней.

И дальше в этой книге вы увидите схему, в которой я показываю систему контуров жизненной энергии. И именно си-

стемный подход к энергии может сделать вас тем человеком с вечным двигателем, у которого всё будет получаться, будут глаза гореть, будет всё спориться в руках и без ущерба для здоровья.

Самая большая иллюзия, что можно продолжать жить так же, как и жили раньше, и при этом получать какой-то другой результат. Но ваши привычные отношения к своей жизни, энергии, телу, отдыху не дадут возможности получить те результаты, которые вы хотели бы. Получить радость от своей жизни, достижения целей вместо выгорания и состояния выжатого лимона.

И это всё не про героизм. Это про вашу эмоциональную, физическую, ментальную, энергетическую устойчивость. Это про умение восстанавливаться и управлять своим состоянием. И, главное, не терять свою энергию.

Можно попробовать жить по старым принципам и правилам. И тогда вам светит один из четырёх жизненных сценариев.

## **1. Жизнь на минимуме**

Утром вы просыпаетесь уставшими, кофе не работает, голова в тумане соображает медленно, и вас это бесит. Решения даются тяжело. Куда пойти, на что согласиться, что выбрать, какое решение принять. И радость становится очень редкой и очень кратковременной. Это постоянное ощущение, что что-то недоделано, всё как-то не так, всё не радует. Сил и энергии хватает только на самое необходимое.

## **2. Жизнь на нуле**

В этом состоянии вы избегаете нового, откладываете важное, соглашаетесь на меньшее, не можете кому-то сказать «нет», вы не можете говорить о повышении зарплаты, оплате за свои работы. Вы не можете сделать то, что вы давно хотели, поговорить о чём-то важном со своими близкими. Начинаете или откладывать часть дел, или наоборот стараетесь себя загрузить, считая, что просто ленивые.

Если вы не научились создавать достаточное количество энергии для своей жизни, то в это время мозг переходит в режим экономии.

Мозг очень энергозатратный орган. Что происходит? Когда он уходит в режим экономии, то в первую очередь отключается та часть мозга, которая отвечает за стратегические решения. И вы начинаете мыслить сиюминутными выгодами. Вы перестаёте мыслить стратегически. И, соответственно, мозг выбирает самые привычные решения из разряда «лишь бы не хуже». И всё становится предельно просто, и ничего не меняется по жизни. Для того чтобы мыслить стратегически, нам нужна энергия.

## **3. Жизнь в минусе**

В этом сценарии ещё меньше жизненной энергии. И эмоции становятся ещё более неуправляемыми.

Это выражается в первую очередь тем, что вас раздражают другие люди. Тревога становится постоянным фоном вашей жизни. Заканчивается терпение. Всё и все бесят, вы по-

стоянно срываетесь.

И знакомое состояние: я не хочу кричать на детей, я не хочу ругаться с мужем, но срываюсь практически каждый день. Возможно, кому-то из вас это знакомо.

#### **4. Жизнь в режиме SOS**

Энергия уже истощена по максимуму и нарушены практически все контуры. И как это выражается? Нарушается сон, появляются хронические боли, скачет давление, постоянные воспалительные процессы, снижается иммунитет, плохо себя чувствуют и физически, и эмоционально, перестают себе нравиться. Засыпать сложно, постоянная какая-то мысле-мешалка в голове. Бесконечные пробуждения ночью. А утром ощущение, что не спал, а работал всю ночь, «вагоны разгружал». Это конкретный сигнал от вашего тела, от вашего мозга, что пора уже что-то делать по-другому.

**В каком сценарии себя обнаружила?** Признаки могут проявляться частично.

По 10-балльной шкале оцените сейчас свой уровень энергии, где 0 – скорее мёртв, чем жив, а 10 – энерджайзер.

Чтобы выйти на твёрдую десятку, надо осмысленно и системно заняться восстановлением своего уровня энергии.

И прежде чем мы включим внутренние источники энергии и начнём выходить из режима выживания, мы:

- закроем оттоки, найдём, куда уходит энергия;
- вернём потерянную энергию в свою жизнь, и тогда уже ваше качество жизни, ваше состояние начнёт меняться;

– создадим личную систему управления энергией.

И тогда вы вдруг заметите, что, оказывается, вас ещё и слушают, и слышат, и появился вкус пищи, и любимые ароматы начали снова вдохновлять. И, оказывается, цели вполне достижимы. И вы умеете не только улыбаться, но и смеяться. Да и в зеркале на вас смотрит очень даже симпатичное личико.

И это всё навыки управления энергией. Овладение самым важным и востребованным навыком современности.

В книге вы сделаете тест, пройдёте и определите, на каком контуре у вас есть разрывы. На каком проценте жизненных сил и энергии вы сейчас живёте. Также вы получите самые простые протоколы для того, чтобы начать восстанавливать свои контуры.

Эта книга, как и все мои книги из серии **«Система управления энергией жизни»**, очень необычная.

В книге будут QR-коды/ссылки для того, чтобы ты могла пройти и получить дополнительные практики, которые также легко и просто встраиваются в жизнь.

Методики и практики настолько простые, что они не требуют вообще времени. И выполнять их может как руководитель крупного бизнеса, так и мама с тремя или с пятью детьми. Всё абсолютно в ваших руках.

Сейчас эпоха энергоменеджмента. Мы хоть как-то научились с вами управлять тайм-менеджментом, то есть временем, научились хоть как-то управлять финансами, но не на-

учились управлять энергией.

Поэтому читаем книгу, делаем все практики. Мы не можем переписать свою жизнь, но как её жить по-другому и как её жить грамотно, вот это в ваших силах. И не важно, сколько вам лет. Если вы читаете эту книгу – значит, вы не согласны жить в режиме выживания.

Переходи к следующей главе, начнём выстраивать систему жизненной энергии, и ты поймёшь, как всё устроено в этом мире.

## **Глава 2. Пять контуров жизненной силы: Система управления энергией**

**Когда энергия в порядке, вся жизнь приходит в порядок. Узнайте, как управлять своей жизненной силой, чтобы избежать хронической усталости и выгорания.**

Бич нашего времени – это хроническая усталость. И вообще усталость. Некоторые говорят, что раньше было лучше, раньше не было вот этой усталости, не было хронической усталости, не было выгорания. Было.

Оно было всегда. Но раньше это называлось неврастения. И лечили её медикаментозно. Малоуспешно.

И по большей мере окружающие люди считали, что это блажь. Человек с жиру бесится, устал он, видите ли, встать он не может. Да ерунда какая-то.

Но чем дальше мы живём, чем более современным становится наш мир, тем больше и чаще возникает у людей подобное состояние. И появился термин «хроническая усталость», либо «выгорание», вместо неврастении.

# Что такое усталость и синдром хронической усталости

Синдром хронической усталости – постоянное чувство усталости и переутомления, упадок сил, не проходящий даже после длительного отдыха. Это заболевание особенно характерно для жителей развитых стран и населённых мегаполисов. Главной причиной возникновения синдрома считаются длительные психоэмоциональные нагрузки на нервную систему человека.

В основном синдрому хронической усталости подвержены люди 25—45 лет, так как в этом возрасте они наиболее работоспособны и стремятся к успеху и карьерному росту, возлагая на себя непосильные нагрузки. По статистике около 85—90% страдающих этим заболеванием являются жителями крупных, плотно населённых городов, с ускоренным ритмом жизни и неблагоприятной экологической обстановкой.

## Интересные факты:

Синдром хронической усталости может распространяться в форме эпидемии, затрагивая несколько сотен жителей одного города. Так, в 1984 году, в городе Инклайн-Виллидж (штат Невада, США) было зарегистрировано около 200 случаев этого заболевания.

Женщины страдают от этого синдрома в несколько раз чаще мужчин, их доля среди заболевших составляет 75—80%.

Повышенная ответственность в работе (врачи, пилоты) может спровоцировать появление хронической усталости.

Самостоятельным заболеванием синдром хронической усталости официально считается с 1988 года.

Часто им страдают женщины, это проявляется в том, что они после работы имеют одно желание – добраться до дома и отключиться от внешнего мира. Утром встают отдохнувшие, но буквально через час всё повторяется снова.

В отличие от синдрома хронической усталости, просто усталость восстанавливается отдыхом, сном, расслаблением.

# Семь признаков усталости у женщины, которые она не замечает

**Постоянное чувство усталости:** даже после длительного отдыха или сна женщина чувствует себя измотанной и уставшей. Считает, что это возраст. «Вот была моложе... а сейчас...»

**Раздражительность и перепады настроения:** незначительные проблемы вызывают сильные эмоциональные реакции, часто появляется раздражение без видимой причины. Ворчливость. Много внутренних разговоров с негативным оттенком. Представление и проигрывание в голове плохих сценариев развития событий. «Все стали такие противные, вредные. Всем надо что-то от меня».

**Снижение продуктивности:** выполнение обычных задач становится сложным, концентрация падает, работа и повседневные дела занимают больше времени. Домашние дела вызывают напряжение, раздражение и занимают всё больше времени. «Просто время ускорилось, а я стала медлительнее».

**Физическая слабость и болевые ощущения:** появляются мышечные боли, головные боли, чувство общей слабости и разбитости. Больше хочется не двигаться, забраться под одеяло и лежать. Чувство общей разбитости. «И врачи говорят, возраст, как вы хотели...»

**Проблемы со сном:** трудности с засыпанием, частые пробуждения ночью, бессонница или, наоборот, чрезмерная сонливость. Не может пойти спать, всегда находит, чем себя занять, смотреть сериалы, листать ленту в соцсетях. «Времени не хватает, хоть сейчас посмотрю. Увлелась, сама не поняла, что уже три часа ночи».

**Потеря интереса к хобби и развлечениям:** женщина теряет интерес к тому, что раньше приносило радость, избегает социальных контактов и предпочитает уединение. Перестаёт видеть интересных людей, мужчины перестают интересоваться. «Да уже совсем неинтересно с кем-то знакомиться, куда-то ходить».

**Проблемы с памятью и вниманием:** забывчивость, трудности с запоминанием информации и сосредоточенностью на задачах. Забывает слова и имена, что делали, куда ходили, с кем встречались. «Склероз начинается».

Проверила себя по этим признакам?

Дорогая моя женщина, если ты себя увидела в этих признаках, хотя бы в одном или двух, для тебя моя книга с детским названием «Ласточкины сказки». Эти сказки далеко не детские. Они о женском счастье. «Маленькие шаги к большому счастью». Сказки написаны под диктовку Высших Кураторов. Я садилась и просто писала. И они получились такие, что разворачивали взгляд женщин на себя. Многие первый раз вдруг увидели себя в этой жизни. Рыдали и начинали менять отношение к себе. Почитай эти сказки.

Книгу найдёшь в витрине моих книг.

Вернёмся к усталости.

Я люблю говорить про лёгкость. Всё в лёгкости. Но это не значит, что ничего не делать, сидеть и бояться устать. Это в последнее время очень исказилось. Многие думают, что если устаёте или появились сложности, то надо бросать и это совсем не твоё. Легко – не значит не уставать. Делать в лёгкости – это в согласии с собой, своей энергией и душой.

Уставать – это нормально. Усталость может быть разной.

Усталость может быть **ментальная**, если мы много чему-то учимся, готовимся к экзаменам, учим в быстром темпе язык. Сейчас ментальная усталость часто встречается. Учиться приходится постоянно. Знания и навыки устаревают за два – два с половиной года, и это ещё медленно В некоторых областях ещё быстрее. И чтобы просто не потерять работу, учиться и переучиваться приходится постоянно.

Усталость может быть **физическая**. От физической работы и тренировок в спортзале. И сразу скажу, что частая ошибка – уставшему человеку после работы идти в спортзал и впахивать там до седьмого пота. Особенно, если работа не сидячая.

Усталость может быть **эмоциональная**. Часто устаём от своих эмоций, переживаний, страхов и тревожности. Постоянное напряжение: успею или нет? Сдам отчёт вовремя или нет, хватит денег на все выплаты, что у детей там происходит, кто что рассказал и т. д.

Посмотри внимательно. Сколько бы видов усталости мы не выделили, основа у них будет одна.

На чём базируется любая усталость? Давайте подумаем.

Ты всегда проговариваешь это, когда говоришь про усталость.

«У меня нет сил. У меня нет энергии. Я выдохлась...»

Да-да, энергия – это фундамент всего. Когда не хватает энергии – начинает сыпаться всё остальное.



*Когда энергия в порядке, вся жизнь приходит в порядок.*

Плохое настроение, апатия, отсутствие желаний – это что? Это следствие. Понимаете, почему хроническая усталость медикаментозно плохо лечится? Почему люди из хронической усталости, из выгорания выходят по полгода?

Потому что они работают со следствием, а не с причиной. И вот сегодня мы будем смотреть в корень, в причину усталости. Куда же утекает энергия.

Что же вообще происходит? Что нас доводит до состоя-

ния хронической усталости и просто усталости? Где теряем энергию?

Я, как человек системный, не люблю свалку разных методов и практик. В ней, как и в кладовке, в свалке вещей нужных, не просто найти нужную вещь.

Да, я эзотерик с огромным стажем, но при этом приземлённая и системная. Мне надо, чтобы всё было по порядку, логически выстроено и вытекало одно из другого, чтобы методики давали результат быстро и чтобы мои ученики могли не глядя взять то, что надо, и применить. А для этого должна быть система.

И сейчас я познакомлю тебя с системой «Пять контуров жизненной силы», которую мы создавали вместе с моими участниками практикума «Энергия в порядке – жизнь в порядке».

Благодаря чёткой системе ты увидишь, где теряешь энергию, почему устаёшь, даже ничего особо не делая. Сделаешь тест и увидишь реальную картину, где основные оттоки, а потом получишь и алгоритмы экстренного закрытия оттоков энергии.

# **Пять контуров жизненной силы**

**Цель системы – научиться легко и быстро управлять своей энергией, чтобы жить без выгорания, хронической усталости и иметь силы и энергию на радость.**

# Центр системы пяти контуров жизненной силы



В центре системы стоит человек.

Это центр всей системы. Человек. Это личность, это душа, носитель энергии. Не будет человека, вся остальная система просто не будет существовать. Ей нет смысла. Почему? Да потому что всё генерируется им, человеком.

Душа приходит в это физическое тело с определёнными задачами, уроками, которые может пройти только в физическом теле. Здесь же находятся родовые, генетические программы.

В этой жизни человек набрал большое количество программ в процессе воспитания, в процессе жизни и продолжает набирать каждый день.

Все программы, касаемые прошлых жизней, родовых программ или набранных в этой жизни, создают сильные оттоки энергии. Они требуют энергии на своё обслуживание, соответствие жизни этим программам. Они уносят большое количество энергии на то, чтобы либо бороться с ними и пытаться из них выскочить, либо внести какие-то изменения.

В настоящее время много сил и энергии забирает сортировка набранного за прошлые воплощения и родовые опыты. Время пересмотра и распределения: это мне уже больше не надо, я уже усвоила этот урок. От этого зависит то, что будет дальше и в каком состоянии контуры жизненной силы будут у каждого из нас. Сейчас это звучит непонятно, но это именно так.

Почему часто не работает то, что делают многие психологи, коучи? Аффирмации, медитации, постановка целей и расписать их по всем правилам (поставить-то не проблема, а дальше что?).

Они работают с самой верхушкой айсберга.

Давайте напомним, как распределены сознание и подсознание. Фрейд предложил такую модель и примерное распределение процентов. Есть много вариантов, но суть это не сильно меняет.



## схема подсознания и сознания

В среднем 5—12% – это уровень сознания.

### **К уровню сознания относятся мысли:**

- то, о чём ты прямо сейчас думаешь: планы на день, текст, который пишешь, мысль, которую думаешь и понимаешь что ты её думаешь;
- осознанные ощущения и восприятия: что ты слышишь, что видишь, чувствуешь телом в данный момент, если обращаешь на это внимание;
- осознанные решения: «я решаю сделать вот это», планирование, целеполагание, управляемое внимание;
- эмоции, когда ты можешь их распознать и назвать – «я злюсь, я тревожусь, я радуюсь» и понимаешь, что вызвало эти эмоции.

Это надводная часть айсберга: осознанный контроль, ло-

гика, язык, анализ, переключение внимания.

### **Подсознательный уровень (95—88%):**

- всё, что мы делаем на автомате, не задумываясь: ходьба, привычные маршруты, автоматические действия тела;
- управление физиологическими процессами: дыхание, сердцебиение...
- установки и убеждения, которые не осознаются, но управляют решениями. Убеждения о себе, о людях, о мире. Чаще всего даже не знаем, откуда они взялись;
- неосознаваемые эмоции: вспышки вины, стыда, раздражения, избегание. Нет явной осознаваемой причины;
- подсознательные воспоминания того, на что сейчас нет фокуса внимания: всплывшее лицо человека, номер телефона, детские эпизоды, имена...
- глубокие мотивы и желания, часто неосознаваемые: потребность в признании, безопасности, контроле. Человек не осознает, почему делает именно такой выбор;
- программы прошлых жизней и опыт прошлых воплощений души. Незавершённые процессы, фобии, повторяющиеся события, хроническое напряжение и тревога без причины, запреты, клятвы и обещания. Человек всё время «что-то должен», если не должен, и платит за это своей энергией;
- родовые программы. Часть из них ребёнок выпитал с молоком матери, потому что так жили всегда и он не знает, как можно по-другому. «Женщина должна терпеть», «главное быть хорошей, экономной хозяйкой, экономить на себе»,

«у нас в роду все так живут», «не высовывайся»;

– генетические программы. Наследуются склонность к тревоге, депрессии, устойчивость к нагрузкам. Исследования в области эпигенетики показывают, что тяжёлые переживания (войны, голод, преследования) оставляют след в регуляции генов стресса и повышают чувствительность к стрессу у потомков;

Сознание и подсознание не разделены прочной стеной, они постоянно взаимодействуют друг с другом и влияют друг на друга.

Подсознание срабатывает первым и задаёт направление. Включает привычные фильтры внимания, ожидания от мира, систему безопасности (из понимания выживания).

## **Как это происходит в жизни**

### **Пример 1**

Подсознание по прошлому опыту знает (своему или чужому – ему всё равно), что публичные выступления, даже на пять человек, опасны. В теле включается страх, тревога. У кого-то «медвежья болезнь». Пропадает голос. Набор, чтобы не допустить этой опасности, у подсознания достаточно обширный и может меняться.

Сознание находит объяснения и аргументы, почему это не так опасно. Выбирает методы для того, чтобы успокоить.

При частых выступлениях подсознательные программы успокаиваются и выступать не так страшно. До тех пор, пока резко аудитория не вырастет. Там подсознательные про-

граммы опасности могут появиться снова.

Программы подсознания не переписать аффирмациями, надо убирать причину.

## **Пример 2**

Женщина не может выйти замуж. Прошла кучу тренингов по созданию отношений, как общаться с мужчиной. А не получается. Знакомится, общаются, встречаются, и всё... Как только дело доходит до серьёзных отношений, она включает заднюю. Поднимается страх, начинается странное поведение, претензии, истерики (или она молча уходит). Объяснить причину не может. И мужчина хороший, и хорошо с ним.

Что на самом деле?

Могли включиться программы детства «Меня не любят» (оставили с любящей бабушкой на выходные, положили в больницу без мамы и любые самые неожиданные ситуации, которые детская психика считала как «бросили, забыли, не любят»). Проецирует это на всех мужчин (и не только) и постоянно проверяет, любят или нет.

Или включалась родовая программа: «У нас в роду не было счастливых семей», «У нас по роду все женщины одинокие», «У нас все мужчины пили и били жён». Проще избежать этого, чем страдать. Защитный механизм.

Или программы прошлых жизней. Начиная от обета безбрачия, заканчивая ситуациями насильственной смерти от мужчин.

А чаще всего включаются все три программы, наслаива-

ются одна на другую.

Эта система работает относительно любой сферы жизни.

Об этом уровне мы будем говорить на программе «Пять контуров жизненной силы» и будем с этим работать без погружения в прошлое, просмотр прошлых жизней, исправления предков до седьмого колена.

О том, что такое программы, смотрите в личном кабинете, [переходи по ссылке](#), и там я показываю, что такое программы, как они работают, на что они влияют и как оттягивают энергию. Выбирай урок «Программы».

Чтобы тебе легко открывались все уроки, обязательно сделай простую регистрацию в личный кабинет.

**Сделай это прямо сейчас!**

Пройди по QR коду  
или набери ссылку <https://kursy1.ru/zby>  
и **ОБЯЗАТЕЛЬНО** сделай регистрацию!

Тогда тебе будут открываться все  
дополнительные материалы и секретные  
главы к книге.

Если у тебя электронная книга — нажми на ссылку  
(она синим цветом выделена).



Если у тебя по каким-то причинам не открывается сайт, напиши мне на почту [svetlanadudakniga@mail.ru](mailto:svetlanadudakniga@mail.ru), я дам доступ в другом месте.

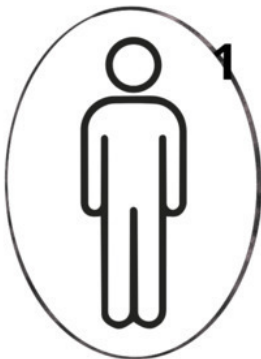
Контуры не имеют отношения ни к чакрам, ни к энергетическим полям, мы к этому не привязываем сейчас никаким образом.

Мы начнём строить дом (нашу жизнь) с фундамента. Нет никакого смысла приводить в порядок, навешивать бантики и картины на стены дома, которые качаются и при любом ветре развалятся, как карточный домик. И ещё в доме этом вся сантехника, трубы с дырами и утечками воды (энергии), что будет с домом, получит ли кто-то воду (энергию) в этом доме, до какого этажа сможет дойти вода? Вот так и происходит с нашей жизнью. Есть разрывы в контурах, утекает энергия, как из дырявой трубы.

В курсе начнём с центра, и изменения в центре начнут уже менять состояние контуров.

В книге мы создадим только систему пяти контуров.

# Первый контур – телесный



## Телесный контур

Что связано с этим контуром? Что может его подпитывать и через что может происходить слив?

Сон, еда, вода, движение, дыхание, тепло.

Всё, что предельно просто и понятно, мы это игнорируем. «Дайте нам что-нибудь посложнее! Вы что, про воду говорите? Да ерунда какая! Дайте мне что-то, чтобы я быстро, раз... И побежала дальше».

Не получится. Если батарейка разрядилась, то телефон не включится, даже если ты будешь устраивать сложные ритуалы над ним.

*Первый источник энергии в телесном контуре: вода.*

Учитывая мой опыт работы, могу сказать, что я иногда смотрю на человека и вижу, что он сухой, высохший изнутри.

Пришёл с вопросом «А где взять силы, где взять энергию, мне надо вот то, то, то реализовать?»

На вопрос «Сколько ты пьёшь воды?» отвечает: «Я вообще воду не пью. Чай, кофе, сок. Я воду не пью. Я её не люблю».

«Тебе, чтобы запустить процессы, чтобы запустить организм, в первую очередь надо начать пить воду».

Просто? Да. Просто. Делаем? Далеко не всегда.

Почему я постоянно на всех эфирах с водой? Я вам показываю и стараюсь научить и приучить вас к простой вещи. Пейте воду. Помимо того, что вода хорошо проводит энергию, она необходима для нашего телесного контура. Без неё никуда и никак.

# 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.