

Елена Шелег

***В поисках
солнца-2***

Елена Шелег

В поисках солнца – 2

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69793708

SelfPub; 2023

Аннотация

Мыслить, творить, определять, понимать, возвращать, приобретать. Жить. Стремление упорядочить, сформировать свой образ жизни и получить для этого жизненную энергию. В этой книге будут раскрыты несколько резервов и пути её приобретения и возвращения. «Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста»

Содержание

Жизненная энергия и пути её приобретения	4
Цигун	6
ЗОЖ	7
Родовая сила	10
Леонардо да Винчи	12
Кофе-настрои	13
Полное глубокое дыхание	18
Сытин Г.Н.	20
Работа с фото	22

Елена Шелег

В поисках солнца – 2

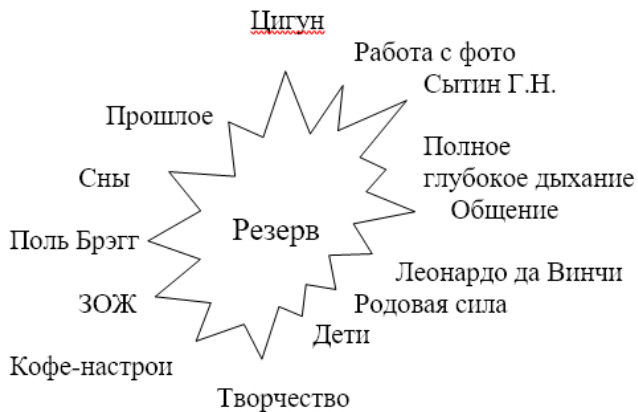
Жизненная энергия и пути её приобретения

«Ещё в древних источниках упоминается жизненная энергия, которой пронизано всё сущее, – энергия, которая издавна носит название «ки». Энергия мира – целительная энергия, ведь когда она правильно циркулирует по телу, она излечивает все болезни. Эта энергия может входить в человеческое тело тремя путями: первый путь – через глаза, когда мы созерцаем что-то, несущее эту энергию, через слух, когда мы слышим гармоничные звуки, второй путь – через пищу, когда мы употребляем внутрь продукты, излучающие целебную энергию, третий путь – через нервную систему, когда мы нервными окончаниями воспринимаем энергию чьих-то мыслей и чувств, или какие-то предметы окружающего мира, вызывающие у нас чувства, мысли и ощущения». – («Система здоровья Кацудзо Ниши»).

Как привлечь энергию, избавить организм от слабости, приобрести целительные силы для оздоровления?

Радикальным методом в данном случае является исполь-

зование резервов, предоставленных самой жизнью.



Цигун

Философия, древние трактаты, теория и практика – это весомый вклад в вашей жизнедеятельности.

«Что подразумевается под термином «Цигун»? Его можно перевести как работа с «Ци», управление «Ци», «работа дыхания». В общем Цигун – это ряд методов укрепления тела и управления жизненной энергией, система оздоровления и лечения. Цигун объединяет целый ряд нелекарственных методов психофизиологического регулирования». Сюй Цихуэй.

Постепенное и постоянное знакомство и практика с древней наукой Цигун даст не только оздоровительный эффект, но и расширит кругозор личных жизненных интересов, углубит понимание процессов жизни, даст ключ к разгадке ваших проблем, вы найдёте дорогу от сложного к простому.

ЗОЖ

Следующий резерв для вашего организма – здоровый образ жизни. Одним из основателей здорового образа жизни является Поль Брэгг. В своей книге «Формула совершенства» он предложил девять вариантов, которые пополнят ваши ресурсы:

1. Солнечный свет

«Когда вы подвергаете своё тело воздействию прямых солнечных лучей и, кроме того, ваш рацион на 60% состоит из овощей и фруктов, вы непременно добьётесь отличного здоровья». П.Брэгг.

2. Свежий воздух

«Кислород, как и голодание, изгоняет яды из организма».

«Возьмите за правило быть активным человеком. Это означает, что надо выходить на свежий воздух, гулять, бегать, плавать, танцевать. Вы не должны позволять углекислому скапливаться в своём организме, что чревато серьёзными последствиями». П.Брэгг.

3. Чистая вода

Плавание – одно из лучших упражнений. Многие люди

для этого посещают плавательные бассейны, купаются в озёрах, реках, выезжают на берег моря.

«Отец медицины Гиппократ ещё за 400 лет до н.э. использовал систему водолечения. Его основной метод базировался на смене холодной и горячей воды с последующим растиранием тела, что приводило к усилению циркуляции крови. Этим методом пользуются и сегодня». П.Брэгг.

Все жизненные процессы связаны с водой. Это один из главных факторов в жизни человека.

4. Естественное питание

«Вы – это сумма пищи, которую вы употребляете. То, как вы себя чувствуете, как выглядите, как ощущаете свои годы, зависит от того, что вы едите. Даже выражение вашего лица складывается из того, что вы едите, потому что здоровый человек – счастливый человек». П.Брэгг.

5. Голодание

По длительности голодание бывает от 24 часов до нескольких дней. Воспользуйтесь 24-часовым голоданием на дистиллированной воде один раз в неделю. Дистиллированную воду можно приобрести в аптеке.

Через полгода вы увидите результаты затраченных усилий – вы похорошели и похудели.

«Голодание – это путь к внутренней духовной чистоте». П.Брэгг.

6. Физические упражнения

«Бездействовать – значит покрываться ржавчиной».

П.Брэгг.

7. Отдых

«Отдых означает для меня мир для разума и духа, он означает отдых без беспокойства и волнения, свежесть ума и тела». П.Брэгг.

8. Осанка

«Если не заниматься своим позвоночником, то со временем позвоночник займётся вами. Позвоночник – это основа нашего здоровья». Валентин Дикуль.

9. Разум

«Вы должны учиться заменять свои отрицательные мысли положительными». П.Брэгг.

«Надо тренировать сознание – учиться останавливать поток негативных мыслей и эмоций, уносящий нас к болезням и несчастьям, учиться побеждать чувства страха, обиды, безнадёжности. Учитесь у природы! Вглядываясь в её жизнь, вы научитесь справляться с опустошённостью, ощущением бессмысленности жизни, усталости и депрессии». Кацудзо Ниши.

Родовая сила

«Чистка Судьбы – один из самых магических секретов, который позволяет действовать в прошлом, настоящем и будущем. С помощью Чистки Судьбы можно устранить те энергетические искажения, которые возникли в жизни из-за горестей, неудач, ссор, болезней, причём не только те, которые были, но и те, которые могут возникнуть в будущем». (Неизвестный автор).

Не надо ходить по гадалкам и знахарям, снимать порчу или проклятия. Вы совершенствуете себя, этим самым вы уже даёте начало чистки Судьбы своей, своей семьи, своего корня. Изменяя себя, вы увидите, как мир изменяется вокруг вас.

Для более плодотворной работы с родовой силой вы можете использовать кофе-настрои:

Узел надо развязать,

Легче в родовом гнезде дышать.

Энергетика вернётся – сила рода в вас проснётся!

Чёрный ворон не кружит,

Родовой орёл летит;

Сила рода вся во мне —

Я иду к своей Мечте!

Самое главное работайте. Время работает на вас, пространство услышит вас.

Наладить отношения в семье, дать дорогу детям, поддерживать баланс финансовый и физический своего поколения – это задача не из лёгких. Начните с себя, со своего оздоровления. Механизм родового корня заработает позже и даст вам силы физические, психологические и, конечно, энергетические.

Леонардо да Винчи

Судьба Земли => спираль => энергия → Движение → Падение негатива => Освобождение Пути;

Ритм, Вибрации

Свобода Мысли

Лидер → Лидеры => Шаги Мира → Пространство → Направление → Земля обретает себя → Мужчина и Женщина → Человек →

Борьба не за доллар,

А за мозги – опередит все планы страны!

Леонардо да Винчи – изобрёл летательный аппарат.

«Левитация – преодоление гравитации, при котором субъект или объект парит в пространстве, не касаясь поверхности твёрдой или жидкой опоры». (Википедия).

Результат работы человека над собой → нахождение Человека длительное время в состоянии Вдохновения → охарактеризовать можно, как полёт птицы. Это состояние даёт свободу, к которой стремится постоянно человек, лёгкость, чувство полной Гармонии наполнит вашу жизнь. Это означает, что ваш Резерв работает.

Кофе-настрои

Целенаправленное применение кофе-настроев даёт психологическую поддержку для осуществления задуманной цели, желания. Ваш путь становится более уверенным, хорошее настроение сопровождает вас в ваших начинаниях и делах. Подбирайте кофе-настрой, который определит ваши планы и понадобится в преодолении какого-то препятствия, застоя.

Для приобретения резерва, полученного от настроев, вам понадобится от 3-4 месяцев до одного года. Результат не заставит себя ждать.

В предыдущей книге «Как реализовать свой потенциал, если вы не израсходовали его до 50» опубликованы кофе-настрои, которые вы можете использовать для получения резерва.

Вот ещё несколько новых настроев:

Осенний лес не унывает.

Он только силу набирает.

Зимою спит,

Весной проснётся

И жизнь в листочках отзовётся.

Больше возьмёшь —
Судьбе препятствия найдёшь.

Духовность – стержень,
Смысл в пути.
Шагай вперёд,
Найдёшь – держи.
Неиссякаема струя,
Что радость жизни принесла!

Не пей из кубка днём и ночью —
Не осознаешь прочность почвы!

Сердце – мотор,
Слово – движение
Действовать, мыслить без напряжения.
Ритм направляет,
Мысль понимает —
Путь на планете
Мир открывает!

Ритм на картине,
Ритм барабана,
Ритм организма —
Ритм капитана!

Кто управляет – не унывает,
Кто побеждает – тот просто всплывает!
Мысль не закончена,
Всё впереди – твёрдо, уверенно в жизни иди!

Только в пути ты находишь решение,
Русло откроешь – черпнёшь вдохновение!

Далеко не ходи,
Ноги свои береги.
Слог короткий —
Путь лёгкий!

За вершину не хватайся,
У подножья оставайся.
Звёзды нам не сосчитать,
А Вершину надо взять!

Не распыляй энергию,
А создавай струю.
В стремлении потока —
Ты обретёшь Мечту!

Зёрна в корзинке
Поди собери,
Новое сыщешь —

В ладони держи.

Зёрна перемелем,
Садовода встретим,
Новые посадим —
Пахать не заставим.

Время понимаю,
Путь определяю,
Смысл возвращаю —
Резерв приобретаю.

Удача в руках,
Слёзы в глазах,
Взрослым дорога —
Детям Опора!!!

Крепкое сердце,
Крепкое слово,
Жизнь по спирали
В моём монологе.
Из подсознания черпаю слова,
Которые верят в мои чудеса!

Взмах и полёт,
Взмах и опора.

Крылья парят на небосклоне.
Я ощущаю движенье планет —
Пространство и время
Дают мне ответ.

Мечтанье, Ваянье,
Дерзанье, Сиянье —
Неутомимый поток созиданья.
Только от долгих занятий в пути —
Крылья ты можешь приобрести!!!

Ведать на уровне горных вершин,
Мир понимать реальных глубин,
Из созерцания дело творить,
Чтоб из своей чаши добро пригубить!

Полное глубокое дыхание

Полное глубокое дыхание – это дыхание йогов. Это ещё один из резервов человеческого организма.

Это дыхание энергетическое, т.к. активно включает движение энергетических потоков во всём теле и позволяет телу впитать большое количество жизненной силы. С помощью полного глубокого дыхания можно пробудить целительные силы внутри себя.

«В путешествиях по Индии я встречал в уединённых местах святых, которые посвятили свою жизнь строительству сильного тела, необходимого для высокого духовного состояния».

Эти индусские святые невероятно физически развиты, полное глубокое дыхание и свежий воздух сохраняли их от власти времени». Поль Брэгг «Формула совершенства» 1995г.

Я Мечтою управляю,
Время, Мысль соединяю,
Труд с желанием сравняла —
Вдох и выдох —
Солнце встало!

Метод овладения техникой полного дыхания вы можете изучить по книге «Система здоровья Кацудзо Ниши» 2005 год, S.130. Но будет ещё лучше и более доступным, понятным взять 3-4 занятия у инструктора по йоге по освоению глубокого полного дыхания. На первый взгляд техника может показаться сложной. Пробуйте и двигайтесь вперёд.

СЫТИН Г.Н.

Сытин Г.Н. – человек большой воли и трудолюбия. Читая его биографию, вы получите большой урок в жизни. Жизнедеятельность Сытина Г.Н. заряжает своим примером в преодолении препятствий, трудностей, которые предоставляет судьба.

Во время Великой Отечественной войны Сытин получил девять ранений. Приговор врачей о безысходности его здоровья и инвалидность стали для него своеобразным вызовом – он решил победить болезнь своими силами. А главным средством для исцеления стало обычное самовнушение.

«Своё спасение Г.Сытин увидел в любимой науке и начал упорно работать над собой. Он внушал себе определённые установки на выздоровление, многократно повторяя их изо дня в день. Это дало хорошие результаты. Стала восстанавливаться частично утраченная память и работоспособность мышц. Тогда Сытин перешёл от интуитивного подбора слов к более тщательному составлению вербальных формулировок, и лечение пошло быстрее. Этот эксперимент, поставленный на собственном организме, подсказал ему идею о возможности исцеления и других болезней таким способом и сподвиг на создание новой системы оздоровления, послужившей основой для будущей кандидатской диссертации по

психологии». А.Левшинов «Русский путь здоровья».

Г.Н.Сытин создал уникальную психологическую поддержку по методу СОЭВУС (словесно-образного эмоционально-волевого управления состоянием). Метод успешно прошёл клиническое испытание в институте имени Сербского. «Психологическая поддержка способна перевести человека на жизнь по закону постоянного развития, при котором старение человека отсутствует». Г.Сытин «Богатырская сила жизни».

Знакомьтесь с трудами Сытина, с его автобиографией, с его настройками и вы получите большой заряд энергии, информации о силе жизни, радости и бесконечности её проявлений.

Работа с фото

Я хочу предложить вам работу с фотографией. У вас найдутся фото из прошлого и настоящего времени, которые вызывают неприятное впечатление. На фотографии вы можете быть в плохом настроении, вас может разочаровать ваша полнота, внешность, пустота и другие аспекты. Вас даже посещает мысль порвать или выбросить эти снимки. Не делайте этого. Эти фото пригодятся вам для вашей истории. Вы можете завести папку или альбом, в котором будут храниться ваши последующие снимки.

Занимаясь собой, совершенствуя свой физический и психологический уровень, вы фотографируете себя спустя 3 месяца, 5 месяцев и так далее. Вы можете новые фото сравнить с первыми фотографиями, которые у вас вызвали недовольство. Снимки делайте в спортзале, в парке, на кухне. Здесь уже всё зависит от вашего воображения. Тут подключается творческая смекалка. Этот вид работы ещё один из резервов приобретения жизненной энергии. Он вызывает интерес, стремление и возможность испытать силы своего организма.

Новый берег,
Счастье в пути,

Старый причал уже не найти.

Новые ритмы,

новый разбег —

Реальность диктует

планку для всех!

Позже будут опубликованы остальные резервы – творчество, общение, дети, сны, прошлое.