

Эллен Фришбуттер

99 способов сохранить энергию и не втянуться в матрицу



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 141.339
ББК 86.4
Ф90

Фришбуттер Э.

99 способов сохранить энергию и не втянуться в матрицу /
Фришбуттер Э.; худ. Фришбуттер К. — Москва: ЛитРес:
Самиздат, 2021. — 326 с.

ISBN 978-5-532-99009-8

Дорогой читатель, с почтением обращаюсь к тебе на Ты, и выбор мой не случаен, он сократит расстояние между нами, позволит почувствовать мой опыт и, взглянув на знакомые вещи с необычной стороны - осознать роль энергии, её влияние на качество твоей жизни. Сменив угол восприятия, ты осознаешь - свобода от страдания находится внутри тебя. Если ты готов покинуть клетку ограничений и увидеть жизнь в большем объеме, чем способен воспринять ум; отпустить боль, страх и попытки найти ответ во внешнем мире; освободиться от чужого влияния, зависимости и энергетического вампиризма; раскрыть сознание и обрести внутреннюю свободу - тогда нам по-пути.

Содержание

Предисловие	7
Глава 1. Твоё великое творение	9
Глава 2. Энергия не телесная, энергия поднебесная	12
Глава 3. Человек и единое полотно сознания	19
Глава 4. Ура! Я изменился!	21
Глава 5. Может ли настроение соседа влиять на тебя	27
Глава 6. Осознанность на планет растёт, как это влияет на тебя	32
Глава 7. О магии, сглазах, приворотах и других влияниях	38
Глава 8. Матричный кисель — липкий, вязкий, засасывающий	45
Глава 9. Сор из избы или бла-бла-бла	53
Глава 10. Взаимоотношения и сознание	55
Глава 11. Любовь и неосознанные ожидания	58
Глава 12. История одной любви	65
Глава 13. Звёздный художник	71
Глава 14. Мы питаемся едою и энергией другою	74
Глава 15. Зависимость	81
Глава 16. Лунная Луна	88
Глава 17. “Главное, чтобы костюмчик сидел”	92
Глава 18. Роли, которые мы выбираем и как они нас ограничивают	99
Глава 19. Физические действия	102
Глава 20. Душ для души	104
Глава 21. Взгляд за кулисы сознания	108
Глава 22. Сладкая водица	112
Глава 23. В одиночестве	117

Глава 24. Дыхание	119
Глава 25. Получай удовольствие от жизни	121
Глава 26. Потянись, улыбнись, кошкой гибкой обернись	126
Глава 27. Мы парим с ветром по жизни	131
Глава 28. Энергетические вампиры и психо- ментальная гравитация	135
Глава 29. Вампирские приёмчики	143
Глава 30. Спящее сознание или потерянная любовь к себе	147
Глава 31. Почему телефон становится главнее тебя	150
Глава 32. Сотвори свою чистоту	154
Глава 33. Природа наполняет нас любовью	161
Глава 34. Подсказки души	163
Глава 35. Взорвись в ритме танца	165
Глава 36. Танцевальные истории	168
Глава 37. Страх, природа его возникновения и проявления	173
Глава 38 Творчество под замком	181
Глава 39 А вирус не дремлет	184
Глава 40 Вампир по роду службы	190
Глава 41 Пойман в сети интернета	192
Глава 42 Будь готов к приключениям	201
Глава 43 Проблемы тусуются в голове	204
Глава 44 Непрошенные советы – незваные гости твоей вселенной	211
Глава 45 Благо Дари всему, с чем соприкоснулся	215
Глава 46 Мечта останется мечтою, коль сторонись быть собою	219
Глава 47 Думаю одно, говорю другое, желаю третье – ничего не осознаю – на этом и стою	223

Глава 48 Проблемы на службе осознанности	231
Глава 49 Энергетическое нападение на уровне мыслей-воспоминаний	234
Глава 50 Фантазия – это персональная гигиена сознания . . .	238
Глава 51 Утро – начало маленькой жизни	249
Глава 52 Позволь себе быть собой	252
Глава 53 Ты свободен от чужого мнения если,...	259
Глава 54 Сомнения не покидают твою голову	263
Глава 55 Путешествие по времени	270
Глава 56 Безмолвный центр внутри	275
Глава 57 Еще немного о сомнениях	279
Глава 58 Ярчайший пример выбора	282
Глава 59 О дозированном альтруизме	286
Глава 60 Паническая атака	290
Глава 61 Слёзы это реки, а разве можно реки запретить? . .	293
Глава 62 Я живу и наблюдаю, как сбываются мечты	295
Глава 63 Где найти вдохновение	298
Глава 64. Замри, или особый случай	300
Глава 65 Место силы снаружи или место покоя внутри . . .	303
Глава 66 Блоки сознания влияют на осознание	305
Глава 67 Бунт неизбежен или как оставаться собой при любых обстоятельствах	307
Глава 68 Идеалы и достижения	313
Глава 69 На разных уровнях себя любить	318
Послесловие	325

*Путь к сознанию сложен, нелогичен, запутанн,
полон откатов и разочаровывающе разрушителен
для личности. Он не понятен мозгу/уму и твоему
окружению. Он может казаться глупым и само
разрушительным, по сути он таковым и является.*

*На пути к сознанию нет привычного комфорта,
напротив тебя ждёт полное оголение и тела и души
и беспощадное разрушение убеждений. Ориентиры,
медленно исчезают, погружая во мрак неизвестности,
где ждут жернова жаждущие размолоть твою
личность в пух и прах. Парадокс в том, что ступив на
него ты никогда не свернешь в зону уютного комфорта
и несмотря на темные ночи, будешь интуитивно идти
к свету. Постепенно понимая, что твой свет сияет не
снаружи и все внешние указатели всегда ориентировали
тебя в одном направлении - внутрь!*

*Сознание приходит медленно, будто открывая слой
за слоем, часто делая больно и поднимая невероятный
стыд от воспоминаний. Но сознание не критикует. В
нём нет привычной умности, оно не энциклопедия обо
всём на свете. Оно простое, незамысловатое, наивное
и пугающее обнажённое. В тоже самое время оно
безразлично ко всем устоям и канонам, знает не зная,
оно чувственно, по-детски незамысловато и невероятно
красиво. Чем ещё обладает сознание?*

Свободой!

*Быть собой, собой таким, какого не сразу
обнаружишь под гранитом матричных вековых устоев.*

*Эта книга о том, как раскопать себя в море мнений,
суждений и стремлений.*

*Как удержаться в хрупких состояниях осознания и не
вернуться в ряды большинства к привычному комфорту.*

*Я пишу о том, что помогло мне совершить этот
путь, рассматривая привычные и всем знакомые
действия с ракурса энергии. Потому что именно энергия
является тем творческим материалом из чего создано
всё, что мы воспринимаем.*

*Это моя первая книга из серии книг о сознании, на
мой взгляд она более массовая чем последующие, она
открывает сознание, направляя внимание на себя.*

Предисловие

Очевидно Ты замечал, как прилив энергии и хорошего настроения может без следа исчезнуть, энергетика упадёт на ноль и даже уйдёт в минус. Задумывался ли Ты, почему при внешне обычных обстоятельствах энергия вдруг исчезает и возможно ли ускорить процесс восстановления, быстро взбодриться и быть на коне?

Что является магнитом, притяжением к месту комфорта и почему так трудно преодолеть старые привычки?

Разорвать круг неудач, драмы и унылости действительно сложно и даже выйдя из старой колеи, тебя вновь незаметно всасывает обратно, как будто существует некое психическое притяжение.

И оно действительно существует.

Изменения происходят, но на какие ориентиры обращать внимание и как удержаться на рубеже достигнутого?

Ты своим героизмом и решением меняться действуешь на общество, или оно формирует Тебя и возможно ли помочь близким измениться?

Как влияет на окружающих твоя личная трансформация сознания и почему происходящие изменения не видны поначалу?

Эти и другие вопросы мы рассмотрим с разных, порой необычных сторон и применим практические действия по изменению точки восприятия себя и мира. Если Ты, конечно, выберешь изменения.

Для того, что бы освободиться от страдания, тревоги и неврозов, нужно лишь прийти к пониманию, что мы сами причиняем себе боль и причиной проблем является наш собственный разум, а вовсе не какие-то другие люди или внешний мир. Наш собственный ум с его почти не прерывающимся потоком мыслей, размышлениями о прошлом, беспокойством о будущем — создаёт дискомфорт. Мы совершаем большую ошибку, отождествляя себя с умом и думая, что это и есть именно то, кто мы есть — тогда как на самом деле мы есть намного больше.

Дорогой читатель моё маленькое напутствие: читай книгу по порядку. Возможно тебе покажется нелогичным расположение глав,

тем не менее двигайся от главы к главе не перескакивая. Паузы и повторное чтение невероятно помогают осознанию. У сознания нет логики, тем не менее главы по смыслу очень связаны и всю не-логику я постепенно разъясню. Затронутое в одной главе будет раскрыто в рамках данной темы в последующих главах. Тебя ждёт много практических действий, выполняй их, они лёгкие, несут приятную энергию освобождения и меняют ракурс твоего восприятия.

Приятного тебе чтения.

Глава 1. Твоё великое творение

*Ты творишь ежедневно, ежечасно, мгновенно,
Осознать не мешало бы то,
Что тобой для себя сотворено.*

Каждый человек творит великий шедевр — свою собственную жизнь.

Задумывался ты над этим?

Если нет — то творишь ты, главным образом — бессознательно. Разве этого желаешь для себя, любимого?

Нет! Нет! Нет!

А почему так получается? Почему жизнь не меняется?

Почему шишки продолжают сыпаться на твою бедную голову?

Вопрос избитый... А ответ тривиальный...

Потому что ты совершенно не в курсе, как создаёшь свою реальность и почему каждый блин комом.

Как же стать в курсе своих творений, а значит осознавать все свои выборы?

Начни играть с собой в игру *«подсмотрелки за собой любимым»*

Главное правило которой — *всё замечать и себя не упрекать.*

Например, утром настроение бывает разным: не выспался или полно дел, а хочется отдохнуть — заметил настроение и меняй его. Если оно не нравится, сделай то, что в этом может помочь. Не злись на мир, на себя или близких — это просто, привычно, а заглянуть внутрь себя и не поддаться обычному ходу — выводит за границы привычки и помогает сознательно создавать, творить свой день.

У меня есть целый список поднимающих настроение занятий и, если настрой катится вниз — в моих силах это падение изменить, или покориться и побыть на нижних настроенческих этажах, понимая — сама выбрала, сама грущу.

Осознанность в действии — грустно, не жди чуда, не вини мир — меняй своё состояние, замечай то, что будет происходить. Или оста-

вайся в грусти, в злости, в обидах и наблюдай за собой, осознавая источник, он внутри, он там, куда ты не привык заглядывать.

Со временем заметишь всё больше и больше маленьких поворотов, развилок-дорог и того, как происходит ежеминутный выбор, в зону осознания попадёт то, что раньше находилось за завесой и называлось такими шаблонными словами: «судьба, невезучесть, у меня всегда так, всё против меня».

Замечай и меняй если что-то не устраивает.

Это так просто так почему же не получается?

Потому что проще брести в привычной колее жизни, ведь тут то совсем ничего не нужно менять, можно жаловаться и оставаться на месте, грустно и недовольно взирая на псевдо виновников своего несчастья.

Применив метод маленьких записок (который найдёшь на страницах этой книги) я обратила внимание: сначала такие записочки не попадали в поле зрения, настроение «0» и взгляд потух. Но душа подтолкнула, намекнула, ведь главное — сознательный выбор был сделан — я хотела перемен — осталось изменить привычный шаблон поведения.

Намёк понял?

Выбор — это не мысль, а страстное желание.

Как определить степень страсти?

А как определить степень желания жить, человек, чья голова насильно погружена под воду и удерживается там крепкой рукой?

Думаю со страстью понятно. Идём дальше.

Выбор сделан! Прими мои поздравления.

А теперь слушай, смотри — вообще будь внимательным и услышишь подсказки души. Они появятся будто случайно и покажутся до невероятности простыми, но очень значимыми для тебя, они прозвучат как радостное “ага” — смысл которого сложно объяснить логически. Момент озарения может быть очень конкретным и даже вполне укладываться в словесные идеи или весьма расплывчатым, но он всегда восторженно детский.

Запиши своё озарение, нарисуй его так, как умеешь, главное - душевно. Как вариант, подбери картинку в гугл, которая совпадёт с