

*Двигающий горами  
начинает с камешков!*

БЛАГОДАРЮ ЮЛИЮ ТИМОШЕНКО  
ЗА ПОМОЩЬ В ПОДГОТОВКЕ КНИГИ!

## Содержание

О чем эта книга . . . . .	9
Как настроить судьбу на долгую, яркую и счастливую жизнь . . . . .	11
Принципы айкидо . . . . .	13
Энергетическое воздействие . . . . .	15
Как усилить и сбалансировать психоэнергетику . . . . .	17
Направления и сила энергопотоков . . . . .	19
Получение и распределение энергии. Чакры . . . . .	20
Центрирование тела и духа . . . . .	24
Энергия достижения жизненной цели . . . . .	28
Позиционирование при достижении целей . . . . .	30
Энергетика харизмы . . . . .	33
Персональный бренд как форма энергии личности . . . . .	35
Доверие как признак позитивной энергии . . . . .	39
Позитивная энергия персонального бренда . . . . .	40
Женская и мужская энергетика . . . . .	42
Энергетика сна . . . . .	45
Медитация и измененное сознание . . . . .	50
Негативная энергия . . . . .	53
Являются ли VIP энергетическими вампирами? . . . . .	55
Как происходит потеря энергии . . . . .	58
Энергетическая защита: блоки, страховки, перехваты . . . . .	59
Как управлять энергией мысли . . . . .	60
Нет худа без добра, или О пользе воровства . . . . .	63
Что такое VIP-стимулы . . . . .	70
Что такое энергоинформационное поле — эгрегор . . . . .	71
Формы проявления энергетики . . . . .	74
Как готовиться к общению: настройка харизматичности . . . . .	76
Энергия контакта. Управление энергией окружающих . . . . .	79
Энергетика темперамента человека . . . . .	82
Энергетика характера . . . . .	84

Энергетические уровни . . . . .	85
Агрессор на тихой улочке . . . . .	86
С партнерами каких типов нам приходится общаться . . . . .	89
Какой стиль общения вы предпочитаете? . . . . .	93
Стратегии и тактики общения . . . . .	93
Использование айкидо-хо в построении карьеры . . . . .	106
Позитивный настрой на противника . . . . .	112
Аффирмации, управляющие нашей энергией . . . . .	116
Позитивные установки как заказ миру . . . . .	118
Почему стервам — всё? . . . . .	120
Как использовать энергию стресса . . . . .	126
Каждый талантлив по-своему. . . . .	132
Превращение из НЕлидера в лидера . . . . .	134
Энергия успеха . . . . .	135
Какая цель привлекает и генерирует позитивную энергетику . . . . .	136
Алгоритм успешного достижения цели . . . . .	138
Убеждения лидера харизматичного общения (МСЕ) . . . . .	140
Как формируется лидерство . . . . .	141
Кто может стать лидером. . . . .	143
Кто отбирает энергию нашей цели . . . . .	144
Почему мы оправдываем свой неудачный выбор? . . . . .	153
Как лечить свою компанию. . . . .	154
Энергетические блоки и карьера . . . . .	162
Как стать реалистично мечтающим критиком? . . . . .	169
Случайность как закономерность судьбы? . . . . .	176
Как использовать энергию своих целей . . . . .	181
Как управлять энергией судьбы. . . . .	182
Что такое архетипы? . . . . .	189
Полезные попутчики . . . . .	193
Кто ищет, тот всегда найдет . . . . .	195
В начале пути . . . . .	197
Участники, компоненты и условия ситуационного выигрыша . . . . .	198
Энергетика архетипов. . . . .	200
Управление энергией эгрегора . . . . .	205
Каждый сам управляет своей судьбой . . . . .	212
Об авторе. . . . .	215

## О чем эта книга

Здравствуйте!

Уловили ли вы в слове «Здравствуйте!» энергетику? Какую?

А какая энергетика в слове «Прощай!»?

И какие ощущения появляются, когда мы читаем, слышим или произносим какое-либо слово?

Что такое внутренняя энергия? Что такое энергия контакта? Что такое эгрегор?

Какая энергия является позитивной, какая — негативной?

Как управлять энергией своего сознания и тела?

Как открыть доступ к своим скрытым ресурсам?

Какие специальные упражнения помогут управлять жизненной энергией и потоками биоинформации?

Как увеличить продолжительность жизни и сделать ее насыщенной и интересной?

Как улучшить здоровье при помощи энергии?

Кто дает, кто отбирает психоэнергетику, как исправить ситуацию?

Как можно использовать принципы айкидо в жизни и в бизнесе и что это дает?

Наша книга об этом и еще кое о чем интересном и полезном...

В основе книги лежат три положения.

1. Для того чтобы управлять энергией своей жизни, сделать ее длиннее, ярче, счастливее, нужно уметь управлять энергией своего тела, своих мыслей.
2. Можно получать энергию извне и/или высвободить внутренние энергетические ресурсы.

3. Умеющий центрировать, концентрировать, передавать свою энергию — харизматичен.

Хочу обратить ваше внимание, что одновременно с написанием этой книги идут съемки одноименного фильма, где будут проиллюстрированы многие положения книги. Некоторые вещи лучше один раз увидеть, чем много раз прочитать о них. Например, в фильме я покажу несколько авторских упражнений, направленных на центрирование энергии и снятие внутренних блоков. Также вы получите возможность познакомиться с особенностями боевого искусства айкидо и его психоэнергетическим аналогом — айкидо харизматичного общения, которое поможет получить базовые навыки саморегуляции, убедительности, харизматичности и поведенческой гибкости.

Давайте сразу договоримся о формате нашего сотрудничества. Предлагаю использовать элементы коучинга, то есть я буду время от времени давать задания, которые вы будете прилежно выполнять. Причем не обязательно сразу же откладывать книгу и делать упражнения, хотя такой вариант более предпочтителен. Вполне допускаю, что вы захотите вначале дочитать ее до конца, а уже потом вернуться к практическим занятиям, — воля ваша!

Главное, чтобы все задания были выполнены.

Ну да, вы и сами понимаете, что это в ваших интересах: получив некие полезные знания, развивать и закреплять их в навыках...

Договорились?

Тогда начинаем!

## Как настроить судьбу на долгую, яркую и счастливую жизнь

А начнем мы с жизненно важных вопросов, которые и станут главным концептуальным стержнем этой книги. Итак, можно ли увеличить продолжительность нашей жизни и как это связано с судьбой? Что есть энергия судьбы и как ею управлять?

Давайте представим нашу жизнь дорогой, по которой мы движемся, и длина ее 100 жизнеметров. Чтобы было проще представить эту единицу измерения, в которой есть и время, и пространство (длина, ширина, высота, глубина), давайте условно определим, что 1 полноценный жизнеметр — это 1 год жизни и (опять-таки условно) 10 000 километров пути (вперед, назад, вверх, вниз, в сторону).

Так вот каждому (и тому есть подтверждения) предлагается преодолеть 100-летний рубеж, прожив более 100 жизнеметров жизненного пути, судьбы — расстояния между пунктами А (момент нашего прихода в этот мир) и Б (момент ухода в мир иной). Казалось бы, все просто: на старт — внимание — марш! Езжай вперед и никуда не сворачивай, и доберешься туда, куда тебе предназначено, и тогда, когда предназначено.

**Приготовились!** Прокричали испуганно-возмущенно-радостное приветствие миру в руках акушера-гинеколога, бабки-повитухи, шамана или кого-то, кто сподобился оказаться в этот момент рядом. **Осмотрелись! Осмыслились!**

Но судьба — это и дорога, и жизнемобиль, который по ней передвигается, и цель. А энергия судьбы — это топливо, которое позволяет двигаться нам вперед, судьбе навстречу. **Двинулись!** И вот тут-то начинают неприятности... У кого-то проблемы с топливом — маловато, плохо

заправили или заправили какой-то адской смесью. У кого-то не отрегулирован двигатель, слабые тормоза, заклинивает руль. Кто-то не умеет водить или не знает правил движения. У кого-то нет правильной карты маршрута или он не умеет ею пользоваться. Кто-то тратит энергию на крутые подъемы ради драйва, кто-то — на пробуксовку по трясинам. Кто-то теряет время, нарезая круги в погоне за призрачными целями. Кто-то скатывается вниз, потому как не рассчитал мощность двигателя. Кто-то сломался и впустую выжигает топливо, потому что запрещено самому выключить зажигание. Кто-то на полной скорости врезался в стену или полетел... в пропасть — специально (надоело все это!) или по неосторожности, глупости. Кто-то так же самовольно, по-тихому вырубил двигатель (зачем мне все это!) и теперь медленно превращается из фигуры в фон...

На маршруте, конечно, предусмотрены и подъемы, и спуски, и объездные пути, и экскурсии по интересным местам, и остановки для отдыха, и пункты профилактического осмотра. Но мы о них либо не знаем (затерялась где-то карта и маршрутный лист), или не умеем ими пользоваться, либо просто хотим двигаться по-своему, куда хочется (так интереснее!).

В итоге 100 жизнеметров и более преодолевают считанные единицы. Остальные, в силу различных причин останавливаются где-то на половине (на четверть, на треть, на три четверти) пути и уходят в небытие.

Но можно проехать еще дальше и дольше — в разы!

Оказывается, в нашем жизнемобиле есть не только двигатель, работающий на энергии внутреннего сгорания. Там есть еще и солнечная батарея, и парус, использующие энергию внешних сил, позволяя экономить внутренние ресурсы. Однако большинство, увы, не знает об их существовании или не имеет навыков их эксплуатации.

Значит, научившись оптимизировать получение и расход энергии, мы сможем существенно увеличить качество и время своего пребывания на жизненном пути?

А что же нас ждет в пункте Б? Зачем туда ехать? Ведь жить хочется не только долго, но еще и счастливо, насыщенно?

Вот с этим мы и будем разбираться в нашей книге...



## Принципы айкидо

А теперь поговорим об айкидо, принципы которого базируются на управлении энергией, как своей, так и окружающих. В жизни это проявляется как умение усмирить собственную гордыню и гнев и нейтрализовать сильные стороны оппонента, а также в том, чтобы использовать свои слабости и его преимущества во благо себе и общим интересам.

Цель айкидо харизматичного общения — не разрушение, а завоевание превосходства, не уничтожение противника, а победа над ним за счет уклонения от борьбы — победа без борьбы. Стратегия, основанная на айкидо, направлена на обеспечение защиты от неспровоцированной атаки со стороны конкурента. Конечная цель в рамках стратегии айкидо состоит не в уничтожении нападающего, а в его нейтрализации и получении возможности контролировать его действия, а также в собственном самосовершенствовании. Важно научиться контролировать себя, дозировать свою силу, энергию. В результате противник будет нейтрализован, но ему не наносится серьезный ущерб. При этом строго соблюдается этика отношений, согласно которой наша позиция — позиция Добра, а Добро все же должно быть с кулаками...

Одна из форм проявления стратегии айкидо в нашей жизни — переход от конкуренции к сотрудничеству посредством согласования интересов с противниками и заключения с ними соответствующих стратегических или тактических альянсов.

**Айкидо** — современное японское боевое искусство, основанное Морихеем Уэсиба (1883–1969). В переводе с японского слово «айкидо» означает *«путь гармонии КИ (жизненной энергии, внутренней энергии, души)»*. Айкидо — это целостная система, объединяющая в себе философию и технику движений (действий).

Техника айкидо основана на нескольких важных принципах:

- равновесие (центрирование энергии), которое достигается соблюдением баланса частей тела и разнонаправленных движений;

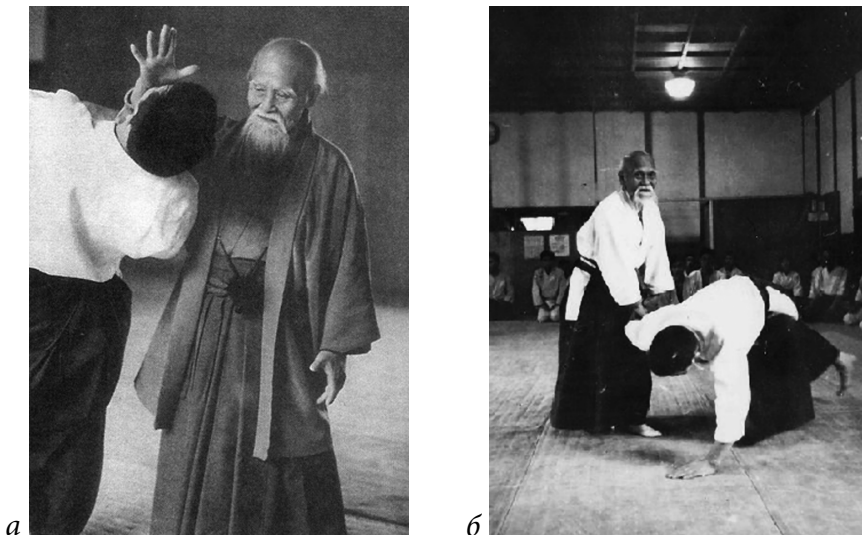


Рис. 1 (а, б). Морихей Уэсиба

- оборонительный характер действий;
- быстрая смена и разнообразие тактик и приемов;
- движения по окружности (*унсоку*), которые позволяют оказаться то сбоку, то позади противника, быстро уйти с линии его атаки и затем нейтрализовать;
- использование энергии (силы) атакующего против него самого, в результате чего атакующий теряет равновесие (децентрирует энергию);
- внезапное опережение, взятое из техник работы с мечом (*тегата* — «рука-меч»).

В нашей книге будет введен новый термин — *айкидо-хо*. *Ай* — гармония, *ки* — жизненная энергия (внутренняя сила, душа), *до* — путь, *хо* — харизматичное общение (по первым двум буквам).

На моих тренингах и консультациях этот термин прижился, думаю, и вы к нему быстро привыкнете.

---

**Таким образом, айкидо-хо — это искусство внутренней гармонии и бесконфликтного харизматичного общения в жизни и в бизнесе, основанное на принципах айкидо.**

---

Главный секрет айкидо — умение центрировать свою внутреннюю жизненную энергию и управлять силами внешнего воздействия. Если внутренняя сила — самая тонкая энергия и проникает всюду, то как управлять ею и удержать внутри организма? Как с ее помощью укрепить тело, дух и повысить способность оказывать влияние на других?

Чем больше внутренней силы, чем более сфокусировано сознание в потоке этой силы, тем эффективнее энергетическое воздействие. Однако в обычных спортивных или социальных единоборствах выпускаемая за пределы физического тела внутренняя сила не выходит за физические его границы. Другое дело — энергетическое воздействие мастера. Давайте для простоты назовем его — МСЕ (мастер социальных/спортивных единоборств).

Как же работает внутренняя сила МСЕ при энергетическом воздействии?

## Энергетическое воздействие

Для начала давайте определим, что есть энергетическое воздействие, энергетический удар. Это и агрессивное воздействие на нашу психику: откровенное оскорбление в наш адрес или скрытая манипуляция, когда нас пытаются ослабить, опутывая чувством вины, через которое забирается наша энергия. Это и лесь, которая является хорошей энергетической присоской для энерговампиров: мы переполняемся честолюбием и тщеславием и с готовностью тратим свою жизненную силу на то, чтобы, получив очередную порцию допинга для амбиций, решать чьи-то задачи.

И если первый случай напоминает общение паука и его жертвы, то второй — это классическая «дружба» лисы с вороной...

Есть два вида энергетического воздействия: прямое и контекстовое. Представьте, что вы пришли на встречу.

Выясняется, что ваш партнер (клиент, работодатель, начальник, приятель) задерживается. Вы ждете. Пять минут, десять минут, полчаса... Наконец, он (она) появляется. Вы начинаете общаться. Вас посадили спиной к двери, в не очень удобное, шатающееся кресло под замораживающий кондиционер (возле раскаленной батареи). Ваш собеседник располагается напротив, его кресло выше, стоит перед окном, так что его черты лица не очень различимы на контровом свете, да еще солнечные лучи нахально лезут вам в глаза из-за его спины (вариант: лампа на столе «случайно» направлена на вас).

Ваш собеседник курит (сигареты, сигары, кальян, травку) и явно не экономит на туалетной воде (духах, одеколоне).

То и дело звучит победная (грустная, блатная) мелодия его телефона. Кто-то постоянно заходит в вашу комнату, решая с вашим собеседником какие-то вопросы. В эти моменты ваши глаза натываются на развешанное на стенах оружие: ножи, сабли, кастеты, пистолеты, ружья (оскалившиеся головы животных с рогами и клыками или картины со сценами насилия). Сумку (портфель) поставить некуда, бумаги лежат у вас на коленях, соскальзывают на пол...

Наверняка в вашем опыте было что-то из этого «неджентльменского» набора для «общения». Я это называю *воздействие контекстом*, эдакая своеобразная артподготовка из арсенала многих МСЕ. Вспомните-ка, что происходило в этот момент с вашей энергетикой? Обычно в таких случаях теряется центрирование, энергия блокируется или, наоборот, вскипает, переполняет вас (раздражение, паника, оцепенение и пр.), а значит, теряется управляемость жизненной силой.

Теперь о прямом воздействии. При энергетическом воздействии непосредственно на тело или другой физический объект отцентрированная внутренняя энергия МСЕ как бы выплескивается и становится либо мягкой, либо грубой, жесткой, а встречаясь с препятствием, поражает его — либо всю фронтальную поверхность тела, либо определенную жизненно важную точку жертвы. Мне приходилось видеть такие бесконтактные энергетические удары, когда энергия воздействовала на расстоянии.

Я, например, пробовал тренироваться... на кошках: настроившись на близлежащий объект, мысленно начал гладить его, ощущая теплую и мягкую шерсть, и вот когда кошка под воздействием моего взгляда стала потягиваться и прогибать спину, я понял — получилось. Потом я «гладил» ее против шерсти, и реакция уже была другой...

МСЕ, воздействуя, нанося энергетический удар, мыслью фокусирует сознание на противнике, поэтому поток внутренней силы до объекта удара проходит как тонкие струи воздуха. В объекте энергия мгновенно аккумулируется в ограниченном пространстве, что вызывает большое давление внутри материи. Если это давление больше, чем сила сопротивления, происходит разрушение. Ведь внутренняя сила обеспечивает связь между элементами материи. Вот почему бывает, что МСЕ, нанося удар по стопке кирпичей, ломает не верхний, а какой-нибудь из тех, что снизу или посередине.

Давайте разберемся в том, как происходит накопление и усиление жизненной энергии.