



# ОГЛАВЛЕНИЕ



Введение .....	6
<b>УСТРОЙСТВО НАШЕГО «Я»</b> .....	9
О природе энергии .....	10
Позволить себе быть собой .....	41
Энергия роста .....	72
Простые практики подпитки энергией .....	79
Эмоции, отнимающие энергию .....	95
Как справиться со стрессом и страхами .....	114
<b>ЕДИНЕНИЕ С СОБОЙ</b> .....	121
Грамотная самопрезентация .....	123
Идея идеальной жизни .....	129
Искусство синхронизации .....	144
Тест на зрелость, или Как перестать обижаться на людей ...	155
<b>ПРОЦЕДУРКА ПОСТРОЕНИЯ ОТНОШЕНИЙ</b> .....	161
Почему мы выбираем противоположности .....	163
Главная ошибка: я все знаю и тебя научу .....	175
Как не нарубить дров, прибегая к откладыванию на потом .....	178
Привлечение нужного партнера .....	182
У вас появились отношения — отлично! .....	186
Страх брака .....	194
Застой в отношениях .....	198
Текущие отношения: магия слова .....	205



## ГРАМОТНАЯ САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ



Все, что нас окружает, формирует наше представление о нас самих. Вы — центр собственного окружения, поэтому его выбор всегда за вами. То, что мы мыслим о себе и о других, находит отражение в нашем имидже. Хотим мы этого или нет.

Даже если мы маскируем низкую самооценку дорогими вещами, нас выдадут манеры, спонтанные поступки, умалчивание о потребностях и, в конце концов, притянутые люди, которые считывают нашу энергетику бессознательно. Поэтому лучше не обманывать себя. И начать ответственно относиться к вопросу самопрезентации.

Если вы не довольны собственной жизнью, посмотрите на себя со стороны, на собственное окружение. Подчас мы излишне близоруки и не видим жизни вне привычного круга общения.

Возможно, пришло время расширить горизонты.

К нам всегда притягиваются люди, помогающие осознать собственные промахи, к нам приходят ситуации, показывающие нам иллюзию собственного контроля. Это наши точки роста.

Совершенно ошибочно воспринимать окружение как вражеское, винить всех в собственных неудачах, сбегать.

Я предлагаю другой путь — взросление и переход на новый уровень через нейтрализацию раздражения, через выход из собственных рамок и ограничений.

Бессмысленно исправлять чужое невежество. Включаться в соревнования, переживать промахи только в сравнении с успехами окружения.



*Если мы хотим изменить  
собственную жизнь, то в нее и следует  
вкладывать энергию.*

Не надо никуда бежать, все, что нам понадобится, уже есть внутри нас. Необходимо менять себя, следует научиться излучать более качественную энергию. И тогда на ее свет притянутся иные люди и ситуации, обеспечивая наш переход на более высокий уровень развития.

Все начинается с мысли. Проведите ревизию собственных мысленных потоков, мысленных реакций, даже тех, которые подавляются, тех, которые мы пытаемся маскировать.

Мы привлекаем в жизнь то, что отражаем, а отражаем то, что генерируем в сознании — мыслях. Когда вы научитесь реагировать на то, что предлагает вам жизнь, по-иному, жизнь начнет предлагать другие ситуации.

Секрет успешной визуализации: вы всегда — центр. Почаще представляйте себя сильными, энергетически наполненными личностями, ценящими себя, имеющими собственные интересы, устойчивую, независимую само-

оценку. Вы — личность свободная от съедающих энергию эмоций зависти, ревности, манипуляций, не заражающаяся чужим гневом, не принимающая негатив, а работающая на удовлетворение собственных желаний за счет собственных усилий.

С этой установкой входите в каждый свой день.

Вы не позволяете другим людям оказывать на вас давление, забывая о собственных интересах. Вы всегда можете заявить о собственных потребностях в тех случаях, когда окружающие не обратили на них внимание. Не стеснясь, не стараясь угодить.

Вы всегда честно говорите о собственных потребностях. Это не вульгарно. Это возможность притянуть то, что вы хотите. Например, человека, с которым совпадут ваши потребности.

Вы не пытаетесь изменять других. Потому что вы тратите энергию на себя.

И соответственно, не тратите время на постоянные объяснения собственных поступков окружающим, а только на анализ своих поступков.

Если человек пытается шантажировать вас уходом, вы не пытаетесь задержать его, отказываясь от возможности также быть счастливым человеком.

Очень важно работать с самопрезентацией еще до встречи с нужным вам партнером. Ведь если он притянулся к вам, почувствовав одну энергию, а потом вдруг она внутри вас трансформировалась, это может стать поводом для разочарования. Поэтому не стоит скромничать и таить собственные потребности, давайте о них узнавать сразу!



*Для гармоничной самоидентификации  
вам необходимо полностью соединиться  
с воображаемым, желаемым образом себя.*

Проживайте жизнь того человека, которым вы стремитесь стать, уже сегодня! Начиная день с восстановления картинки, которая так притягательна, умывайтесь с мыслью о собственном совершенстве, принимайте пищу, одевайтесь в те вещи, которых вы достойны. Но помните о том, что весь секрет поддержания необходимого образа жизни — в нашей голове, наших мыслях о себе. Поэтому не стесняйтесь говорить о собственных достижениях, хвалить себя.

Не забывайте регулярно очищать собственные мысли от вирусов, разрушающих самооценку, сохраняя покой и волю к реализации задуманного.

«Бытие определяет сознание» — одно из изречений К. Маркса, которое невозможно оспаривать. Однако и сознание может влиять на то, как мы живем. Поэтому, пока мы не начнем анализировать наш привычный внутренний монолог, который сопровождает череду зазубренных до автоматизма, повторяющихся действий, не научимся его обрывать и выстраивать заново, проще говоря, думать как «мы-идеальные», мы не сможем продвинуться к нашей мечте ни на шаг.

А все начинается с мечты. Если вы — активный фантазер, и раньше воображение подводило вас именно из-за своей усиленной работы в тех случаях, когда необходимо

было познакомиться с фактами, посмотреть правде в глаза, то теперь попробуйте подружиться со своим талантом творить иллюзорные реальности. Упорядочите стихийный хаос воображения, внося в его работу определенные правила, заставляя служить себе на благо.

Грамотная продуманная визуализация — залог успешного воплощения любой мечты.

Но мы уже говорили о том, что для начала нужно познакомиться с собой поближе, не с тем потенциалом, который, безусловно, в вас присутствует, а с тем, который вы демонстрируете, предоставляете на суд общественности.

Оглянитесь... Что видят люди, когда встречают вас в магазине, на работе, в кинотеатре, какую информацию вы им о себе даете? Опрос среди подруг, с которыми вы вместе переживаете горести, заедая их печеньем и обоядным недоумением по поводу возросшего числа хамов вокруг, устраивать не нужно, ведь мы решили, что сами будем себе судьями, и никак иначе. Поэтому в свой обычный будний день обратимся к зеркалу.

Обычный будний день... в который, однако, мы не застрахованы от встречи своего человека, важного знакомства, подвернувшейся возможности исполнить свою мечту. Каждый день — это базис будущего дня, поэтому не следует пренебрегать простым правилом: живите сегодня так, как вы хотели бы жить завтра и всегда.

Меняйте образ мыслей и механизм самопрезентации. Что вас выделяет из толпы? Какую информацию обыватели считывают первой?

Встречают по одежке, но некоторые по ней и провожают. Учитывайте это. Никто не будет углубляться в ваш

внутренний мир, возможно, не исключая, находящий отражение в морщинке на переносице, а вот в столь же глубокое декольте, уверяю вас, заглянет каждый. Те, кто разбираются в моде и уходе за собой, а это, безусловно, люди с хорошим вкусом, обратят внимание и на качество маникюра, и на чистоту обуви.

Стиль — в мелочах, это следует помнить всегда. Поэтому, начиная пускать собственное воображение по следу того самого стиля, который приведет вас к достойному образу жизни, имейте в виду: окружающих очень сложно провести, но иногда можно, но себя — никогда. Напоминаю: от того, насколько тщательно вы заботитесь о себе, насколько внимательны к себе, зависит ваша самооценка. Как только вы начинаете сомневаться в себе, вы позволяете усомниться в вас другим.

Психологи часто проделывают такой трюк: демонстрируют собравшейся на тренинг аудитории крупную купюру, а после сминают ее, втапывают в грязь и вновь демонстрируют аудитории. Что-то изменилось в ценности купюры? Нет. Ее по-прежнему все хотят заполучить. Наши взлеты и падения также не должны отражаться на нашей самооценке, не они ее формируют, а мы сами, собственным мнением о себе, заботой о том, чтобы цифра на купюре не менялась от того, что кто-то позволил себе ее выбросить и даже вымарать в грязи.



## ИДЕЯ ИДЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ



Любое дело начинается с идеи. А воплощение идеи (мечты) — с четкого плана. От того, насколько реальные цели вы будете перед собой ставить, насколько тщательно продумаете план, многое зависит.

*Идея* (мечта) в данном случае — это та конечная картинка, которую рисует ваше воображение, когда вы говорите себе: «Моя жизнь удалась». Ни жизнь Ани или Светы, девушки вашего возраста, ни ваша жизнь в представлении мамы или СМИ, нет, именно ваша идеальная жизнь в вашем же представлении. Желательно, чтобы мечта работала на ваш собственный рост и развитие, а не являла собой только лишь возможность единения с другим человеком.

Итак, начинаем мечтать и планировать...



### ЭТАП I



Мечтаем. Закройте глаза, представьте себе идеальную жизнь, ту, к которой вы стремитесь. Что вы видите на картинке? Видите ли вы себя в центре картины? Нет? А где вы? Почему вы не в центре? Что и кто вас окружает? Как

вы выглядите? Визуализация должна работать на уточнение каждого параметра до мелочей.

Но вполне возможно, что успешная визуализация желаемого может не получиться с первой попытки. Напоминаю, что, визуализируя, очень важно хаос фантазии «причесать» под стратегические задачи и правила, которые вы самостоятельно установите как обязательные для выполнения.



***Мечта без плана — это в лучшем случае слепая вера, она поможет преодолеть невзгоды, но не сможет привести вас к цели.***

Впервые задумавшись о том, что есть для вас «жизнь удалась», вы можете представить картинку в духе «дольче виты»: редкие моменты отдыха, расслабленности, умиротворения... Но редкие моменты — это не вся жизнь. Правильно? Визуализируйте свою жизнь, а не только ее отдельную часть.

Если же первое, что пришло вам в голову, связано с отдыхом, стоит задуматься: насколько душевное равновесие важно для вас, находите ли вы покой в текущей реальности, умеете ли быстро восстановиться после стресса? Если вам мечтается о покое, скорее всего, вы хронически пребываете в стрессе. Покой — разумеется, залог счастья, но не самоцель.

*Стресс, депрессия* — худшие друзья девушки на пути к личному счастью. Отсутствие возможности справиться

ся со стрессом диктует необходимость поиска защиты в спутнике рядом. А это уже частично ли, полностью ли предполагает перенос ответственности за вашу жизнь на другое лицо. Ваше право. Но ловушка состоит в том, что в этом случае на вас ляжет ответственность за ее перенос на другого человека.

Поэтому, вновь закрывая глаза, представьте себе, что проблема стресса в вашей жизни преодолена (см. раздел «Как справиться со стрессом и страхами»). Пусть воображение уверит вас, что ничего плохого с вами не случится: жизнь этого не допустит. Договорились? Идем дальше, если все спокойно и вам ничего не угрожает, чем бы вы хотели заниматься? Как вести дела? Чему уделять время регулярно? Кого видеть рядом?

Закройте глаза и представьте, что вы стоите на небольшом холме, и вдруг он начинает расти и возвышаться над окружающей поверхностью. Вы растете. Наполняетесь силами. Сверху прямо на вас льется золотой дождь. Вы полны сил и здоровья и вольны распоряжаться своим временем по своему усмотрению. Вы — хозяин своей жизни!

После того как вы стали хозяйкой собственной жизни и уверились в этом, не спешите. Прорисуйте каждую последующую картинку своей жизни в деталях, придайте им необходимой динамики, чтобы пожить в фильме под названием «Жизнь удалась» хотя бы неделю — определенный цикл. Запомните все ключевые моменты. Вам будет необходимо перенести их в текущую реальность.

Единственное «но». На начальном этапе исключите из вашего просмотра детали, касающиеся напрямую других людей. *Запомните ваши ощущения от проживания своей идеальной жизни, перенос ощущений в реальную жизнь крайне важен на пути создания новой реальности.*

Цель первого этапа — добиться полной самоидентификации с новой проекцией «Я», лишенной жизни в стрессе, спешки, недовольства, полной сил двигаться к собственным целям, а также таланта, энергии, здоровья.

Если с данного упражнения по визуализации будет начинаться каждый ваш день, очень хорошо! Полученный с утра заряд позитивного настроения и веры в себя поможет вам в течение дня правильно заботиться о себе и собственных интересах (одеваться, есть, пить, дышать с любовью к себе, верить в себя и в то, что вы уже проживаете свою идеальную жизнь), не суетиться.

Когда вы сознательно настроены на принятие, принимайте в покое, с любовью, едете ли вы куда-либо, готовите ли пищу или подпитываетесь энергией солнца, вами должно руководить желание единения. Если вы сознательно настроены на игнорирование некой энергии, избавление от нее, визуализируйте сепарацию.



***Наше воображение поистине творит чудеса,  
стоит только научиться им управлять.***

В книге Бориса Кригера «Кухонная философия» есть такой замечательный отрывок:

*Человек — единственное известное мне явление во Вселенной, которое, встав не с той ноги поутру, может одним словом обложить всю эту Вселенную: «Пропади все пропадом!» — и понесутся во мрак небытия звезды с планетами, шаровые скопления... А потом человек зевнет, выпьет кофе и скажет: «Ладно, хрен с ним, пушай будет...» — и понесутся обратно... в бытие, поскольку человек может то, чего не могут все эти супергалактики, — создавать образы сознания, не зависящие от материи.*

Я бы добавила, что человек может творить материю, создавая готовые образы в сознании. Те, что материя может легко узнать и воплотить.

На первом этапе визуализации собственной совершенной жизни очень важно не только привести собственные мысли в порядок, но и следить за тем, чтобы помыслы о себе оставались неизменны, что бы ни случилось, а в голове не селились мысли-«пиявки», нарушающие ваш покой.

Поэтому регулярно заряжайте себя верой в собственную ценность, напоминая основные принципы жизни, в которую вы хотите окунуться. Проживайте ее уже сегодня, не ища опоры вовне, а стараясь опираться на собственные силы, собственную энергию.

Поскольку мы уже выяснили, что каждый день мы обмениваемся энергией с другими людьми, важно перед началом включения других людей в процесс визуализации, в наш фильм о себе идеальном, *запомнить следующее.*

- Каждый день укрепляйте собственную самооценку, несмотря на совершаемые ошибки, которые будут

вас преследовать на первом этапе. Необходимо подружиться с принципом баланса, то есть не допускать перерасхода энергии, самостоятельно не включаться в ее отток, жалуясь окружающим и недооценивая такое поведение, а иногда и намеренно нивелируя собственные заслуги. Не надо вот этих вот «Ой, ну какая я красавица, не смешите», «Думала, обратили внимание на меня, а нет, на дырку на колготках». Ваш юмор, безусловно, — показатель вашего интеллекта, но следите, чтобы он работал на укрепление вашей самооценки и сказывался позитивно на самопрезентации. Не разрушайте самостоятельно картину «я идеальный».

- Научитесь управлять своими ресурсами. Время, деньги, ваше чувство собственной значимости — это те ресурсы, которыми вы можете владеть и распоряжаться по собственному усмотрению. Вы можете пустить эти ресурсы по ветру, можете потратить их на разрушение собственного здоровья и самооценки, а можете вложить этот ресурс в укрепление вышеперечисленного. Не допускайте оттока энергии, перерасхода, помните о принципе баланса. Если вы дарите кому-то счастье владеть вашими ресурсами, вы вправе рассчитывать на равноценный обмен.

На первом этапе, в так называемом состоянии Бардо (перехода), важно ощутить собственную силу, успокоить мысли, то есть настроиться на новую жизнь, отпустив старую из головы, из собственных мыслей.

Все то, что роится подчас у нас в голове, не находя успокоения, мы часто принимаем за реальность, в которой существуем. Однако это всего лишь проекция, причем одна

из многих. Проекция нашего мышления, нередко никак не контролируемого. Мы знакомим с ней окружающих невербально, даже не отмечая этот факт, и люди принимают нас такими, какими мы себя мыслим, играют те роли, которые мы придумали для них, даже не догадываясь об этом!

Учась называть вещи заново, воспринимать себя и окружающих по-новому, мы строим новую реальность у себя в голове, физически находясь в тех же условиях.

Однако обнулить, оборвать поток привычного хода мыслей — пожалуй, самое сложное. Ведь мысль рождает материю, ту материю, которую принято называть собственной жизнью. Входим на кухню, включаем телевизор, едва прикасаемся к ручке двери... и вспоминаем про «мусорное ведро», суббота — стирка. Выходим из лифта, и словно какой-то голос кричит: «Проверь почту»... Мы не регистрируем эти действия и соответственно мысли о них, у нас все происходит на автомате! Однако, страшно сознаться, но это и есть наша жизнь — набор повторяющихся движений и мысленный шаблон о них в голове.

Но помним: мы — творцы всего того, что нас окружает. Только мы сами можем изменить ход своих мыслей, назвать свою жизнь иначе, а персоналии и сюжеты, которые нас окружают, подвергнуть рокировке.

Другое дело, что часто мы запаздываем с решениями, прочно фиксируясь даже на негативном опыте, отрицательной реальности. Ту же субботнюю стирку мы можем ненавидеть в душе, однако якобы ради нее отказываемся от утренней пробежки.

Мы смиряемся с имеющейся реальностью из-за ее постоянства и боимся что-то изменить, потому что нам про-

ще контролировать то, что стало привычным — даже если это негативный сюжет. Это проще, чем попытаться построить новую реальность, которой первое время не будет возможности управлять.



***Наша главная проблема — это мыслительный шаблон, который мы принимаем за собственную реальность.***

Почему же мы не разрываем этот порочный круг?

Мы не анализируем собственную мотивацию. Раз. Вторая причина еще проще. Это страх. Страх перемен. Изменится что-то, а дальше?.. Неизвестность. Некая иная вселенная, иная матрица.

Страх перемен — это акт недоверия жизни. Не встречая доверия, жизнь отворачивается от нас. Именно страх — причина не только большинства неудач, но и многих разочарований. Подчас причина наших несчастий заключается в том, что мы вытесняем наши истинные желания и делаем то, чего на самом деле не хотим. Страх сковывает. Он препятствует росту, мешает вырваться из собственного кокона переживаний, не дает жизни возможности доказать нам, что она многогранна, а наши возможности шире, чем мы себе представляем, находясь во власти собственных мысленных шаблонов.

Отказывая жизни в доверии, мы пытаемся остановить ее ход любым путем, однако как остановить... жизнь? Есть только один способ — умереть раньше физической

смерти. И даже в этом случае жизнь вряд ли последует за нами, принимая наши правила игры. Она продолжит свое течение, свое развитие по своим законам, но только мы перестанем это фиксировать, воспринимать. Потому что мы — не единый организм с жизнью, мы мысленно отделились от нее, как от деструктивной энергии! Тогда как естественная потребность всего живого — единение с первоисточником питания!

Проживая жизнь, мы должны доверять ее правилам...

Любой живой организм растет и развивается (меняется), пока он живет. И часто мы не замечаем, не понимаем, что давно живем в вымышленном мире, в прошлом, в том, что осталось неизменным только в наших умах...

Жизнь идет дальше. И все наше «несчастье» заключено в попытке остановить время, вернуть утраченное.

Очевидность же перемен вызывает у нас шок. Это не шок утраты, а шок разбалансировки стабильности той системы, которую мы некогда создали, пусть не устраивающей нас, но константы.

Очень часто мы сталкиваемся с подобным в личных отношениях, активно принимая в них роль жертвы. Мы смиряемся с низким качеством собственной жизни, с низкой оценкой нашей персоны, однако не замечаем, что жизнь не смиряется с этим, она со временем преподает еще более жесткий урок просто потому, что жаждет, чтобы мы раскрыли глаза, поняли ее естественные законы, подчинились им. А мы упорно закрываем глаза, до последнего продолжая проигрывать в голове, словно виниловый диск, удобный мысленный шаблон, узость которого просто поражает... Правда, только постфактум. А пока мы осознан-

но не руководим поступками, можно только тешить себя иллюзией контроля над жизненными ситуациями.

Настоящая жизнь — живой организм, и понятие контроля в ней специфическое. Контроль заключается во внимательном отношении ко всему, что происходит здесь и сейчас, внутри нас. Контроль — это ежедневная осознанность, возможность сохранять покой мышления для восприятия новой информации. Возможность поиска энергии для генерации и реализации собственных желаний.

Решаясь на изменение себя, собственной жизни, мы в том числе даем присягу вере в жизнь, проникаемся доверием к ее мудрому естественному течению, к необходимости перемен как условий нашего естественного роста и развития. Поверьте, если мы не сделаем этого сами, то сделает сама жизнь, но с одним отличием: неподготовленным ее методы покажутся жестокими.

Как только вы приняли новую реальность ментально, пропустили ее через себя, не думайте, что все самое сложное позади. Вам потребуется время, чтобы обнулить старые мысленные шаблоны, вас будет к ним тянуть, и периодически вы к ним будете возвращаться. Радовать будет только то, что это возвращение сначала — на день, а потом — на десять минут... Вы — не супермен, не корите себя. Но важно смотреть правде в глаза, важен момент осознания жизни, когда фиксируется (различается) каждый новый акт возврата, изучается, и делаются выводы.

На первой стадии понимания себя, повышения собственной самооценки, можно очень многое. Главное — оставаться счастливым, суметь почувствовать собственный полет, доверие к жизни!

Можно всячески лениться и баловать себя, например, забыть про «обязанность» сидеть на диете и диктующий свою волю глянец. Можно покупать новую одежду, ту, что действительно нравится и соответствует вашему образу-мечте. Носить ее не жалея, посещать доселе считавшимися дорогими бутики и рестораны, разумеется, те из них, которые вам действительно хочется посетить, и в те моменты, когда это хочется. Знакомиться с новыми людьми, книгами, гулять в одиночестве по красивым паркам, картинным галереям, заряжаясь их энергией. Выделять время на то, что дарит радость здесь и сейчас, на то, что дает новые ощущения. Таким образом, уравнивая себя и вещи, которые некогда вы считали недоступными, то есть ценящимися вами же выше вас...

*Когда же можно переходить к новому этапу?*

Когда вы почувствовали, что уже не грузите собеседника своими «спасибо», как бабушка внучка горячими пирожками, если он согласился оказать вам небольшую услугу. Не живете деструктивными эмоциями прошлого / обидами / жалостью к себе, бесконечно что-то вытаскивая из памяти. Не тревожитесь из-за каждодневных забот, без конца дергая друзей и родных в попытках рассказать о них. Спокойно воспринимаете информацию о том, что что-то в вашей жизни должно измениться, например, в скором времени сменится босс, место работы, лучшая подруга уедет на пару лет в другую страну. Умеете без сомнения сказать «нет», если это противоречит вашим интересам «здесь и сейчас». Можете отстаивать собственные интересы, а не терпеть безмолвно неудобства. Просыпаетесь, не тревожась о том, что предстоит сделать в течение дня.

По всем этим признакам можно судить о том, что вашим главным сокровищем и опорой становится ваш внутренний мир: ваша энергия, уверенность и любовь к себе.

Вы служите себе, заботитесь о себе, вкладываете в себя... И при возникновении любых трудностей вы можете на себя опереться: вас хранит вера в жизнь, вера в собственное будущее, в то, что оно меняется прямо сейчас в эту минуту, потому что вы неуклонно растете. Каждый день прироста самооценки (каких-то новых свершений и открытий) замечайте, что пьедестал, на котором вы себя представляете, должен непрерывно становиться выше.

## ЭТАП II

И вот вы подросли. Расправили плечи, выпрямили спину, заставили других считаться с вашими интересами. Вслед появилась резистентность к внешним раздражителям, ушла тревога и необходимость оправдываться, постоянно ощущать поддержку извне, пришло то, что мы привыкли называть стрессоустойчивостью. Как правило, она идет бок о бок со здоровой самооценкой и пониманием законов жизни.

На следующем этапе следует трудиться. Вы уже достаточно сильны, чтобы попытаться структурировать собственные накопленные ресурсы и научиться приумножать их, грамотно инвестируя, то есть не давая ресурсам застаиваться, обеспечивая их бесперебойную работу на увеличение вашего благосостояния.



капитал) — это показатель вашей энергетической устойчивости. Обмениваясь, инвестируйте только лишнюю энергию, сохраняя неизменным необходимый запас (собственный энергетический капитал). Вопрос измерения необходимого и достаточного решается только на трезвую голову, в обстановке абсолютного покоя, наедине с самим собой, и обязательно проверяется временем. Все ваши измерения и прочие действия должны отталкиваться от позиции «мне надо», а не «назло», «все говорят», «раз ты так, то и я».

- Отдача от вложенной энергии должна быть достаточной, чтобы рентабельность вас не разочаровала. Старайтесь постоянно увеличивать отдачу на каждый вложенный объем энергии (не обязательно в человека рядом), стремясь получить больше. Вы должны диверсифицировать риски, то есть иметь несколько источников подпитки энергией, и при потенциальном исчезновении любого из них чувствовать себя в полной безопасности.
- Привлекайте чужие ресурсы всегда, когда это возможно, экономя при этом собственные. Объем привлеченных ресурсов — показатель вашей привлекательности, поэтому ухажеров (помощников, людей симпатизирующих, радующихся вашему появлению) должно быть много. Учитесь принимать чужую благодарность, симпатию, помощь с легкой полуулыбкой — вы этого достойны.
- Направляйте собственные сэкономленные средства в личные активы, увеличивая персональную инвестиционную привлекательность. Привлекая качествен-

ные (далеко не все) ресурсы, вы непременно должны их вкладывать в собственные активы. Поэтому принимать помощь — это не глупо и это не слабость, это небольшая инвестиция другого человека в вас. Улыбнитесь ему в ответ, «расплатившись» за акт доброй воли. Дальше полученные блага будут работать уже на вашу привлекательность. Удивительно, но мы любим то, на что тратим энергию, а не тех, кто ее тратит на нас. Человек, вкладывающий собственную энергию, неизменно привязывается к объекту своих вложений.

- Так называемые «ресурсы в обороте» — ценная энергия, если вы настроены на крупный выигрыш. Собственный оборотный капитал в экономике рассчитывается по формуле: сумма дебиторской задолженности (нам должны) минус сумма кредиторской задолженности (мы должны). Рост показателя — явный признак увеличения ликвидности, то есть вашей возможности привлекать новые ресурсы. С этой установкой и следует идти по жизни: нам должны. Разумеется, медитируя на эту фразу, не стоит хмурить брови и топать ножкой, напротив, улыбнитесь, сделайте кому-то комплимент, и тогда люди будут настроены на волну отдачи энергии вам. Когда мы мысленно концентрируемся на том, что люди любят нас, желают нам добра, всегда готовы помочь, мы светимся энергией принятия, и люди распаивают нам объятия без всякого давления — происходит естественный обмен энергией в нашу пользу, то есть с приростом показателя собственного оборотного капитала.