

Навчально-виробнича лабораторія виховної

та психолого-педагогічної роботи

Роздуми і поради психотерапевта на тему:

«Викрадачі життєвої енергії: виявити і знешкодити»

Відчуття виснаженості, втоми (без особливих на то об'єктивних причин), втрати енергетичного потенціалу набуває нині значного поширення. На ґрунті перебування у такому стані у людини можуть виникнути різноманітні психофізичні розлади, серйозні захворювання, проблеми у сім'ї та на роботі.

Зазначимо, що до переліку провокуючих факторів зазіхання на життєву енергію особистості нині додається перебування в умовах карантинних обмежень.

Для того, аби протидіяти енергетичним втратам, важливо знати, як мовиться, «ворога в обличчя». Отже, що здатне створити ситуацію ризику для нашого енергетичного балансу?

▪ Будь-які перевантаження.

Фізичні, емоційні, стресові навантаження, стан напруженої роботи, опрацювання надмірного обсягу інформації (інформаційний передоз). Брак рухової активності, контакту з природою. Тривале перевантаження відчуттями страху, тривожності, невпевненості у майбутньому тощо.

▪ Брак повноцінного відпочинку.

Порушення сну, безсоння, або, навпаки – надмірне регулярне перебування у фазі сну. Як наслідок – збій біологічних ритмів, хронічна втома, накопичення токсинів, зниження когнітивних здібностей і прогресуюче старіння організму.

▪ Шкідливі звички.

На переїдання, тютюнопаління, алкоголь витрачається значний обсяг енергії, оскільки організм перевантажується токсичними речовинами та необхідністю звільнення від них.

▪ Сильні емоції.

Особливо руйнівною є дія ненависті, недовіри, образи, страху, паніки. Для їхнього опанування організм витрачає надміру енергії. Хоча сильна радість також може створити небезпеку для організму аж до раптової смерті.

▪ Будь-які види самоізоляції.

Людина – відкрита енергетична система, яка здійснює енергетичний обмін з іншими живими істотами. Пригнічений стан, позиція образи, замкненості, комунікативні утруднення, перебування у замкненому просторі (кімнаті, камері) провокують втрату сили і уповільнення обміну енергіями.

▪ Поширення брехні, дезінформації.

Вимушена або спланована брехня, оббріхування. Підтримка власної брехні вимагає енергетичного підживлення.



▪ Незавершеність.

Лише доведення справи, завдання до кінцевого результату забезпечує людині почуття задоволення, дозволяє їй «перегорнути сторінку».

Натомість незавершені справи тиснуть, висмоктують енергію, заважають розвиватися далі. Силу і удачу забирають невиконані матеріальні і духовні зобов'язання.

▪ Беззмістовне спілкування, марне базікання.

Тривалі беззмістовні бесіди з кимось, внутрішні діалоги самозвинувачення або самовиправдання забирають намарне безліч енергії. Недаремно мовчання вважається золотом. А в усіх духовних практиках адептам, послухникам рекомендується утримання від розмов, мовчання, абстрагування від монологів внутрішнього характеру.

▪ Нерозбірливість і надмірності.

Неконтрольовані надмірні витрати на насолоди, безладне статеве життя зумовлюють духовну і тілесну енергетичну руйнацію. Варто дотримуватись постів, що сприяють відновленню й оновленню організму.

▪ Енергетичні поразки.

Наслідки (ускладнення) захворювань, травм, поранень, втрата сім'ї, близьких людей, тривалі контакти з неприємними людьми, які забирають енергію.

Це шкодить психологічній рівновазі і руйнує спокій і душевну гармонію людини.

