

Содержание

Об авторе	13
Часть I. Развивайте свою энергию	43
Глава 1. Рецепт первый: пробудите свою интуицию и станьте моложе	45
Настройтесь на волну своей жизни	49
Способы определения позитивной и негативной энергии	51
Как оставаться открытым и противостоять негативной энергии	57
Искусство задавать темп	63
Как научиться ценить Сейчас	74
Два недруга Сейчас	79
Враг Сейчас № 1: трудоголизм	79
Враг Сейчас № 2: техноотчаяние	85
Интервью: Куинси Джонс об интуиции	90
Глава 2. Рецепт второй: найдите питающий духовный путь	95
Пять советов для раскрытия вашего собственного понимания Духа	100
Совет первый. Поймите, что сомневаться — это нормально	101
Совет второй. Найдите то, что вам по душе	101
Совет третий. Выясните, что такое духовная связь	102
Совет четвертый. Поймите, какой не должна быть духовная связь	103
Совет пятый. Перестаньте сопротивляться	104
Четыре ступени раскрытия духовности	107
Ступень первая. Познайте всю силу медитации	107
Ступень вторая. Наполните себя тишиной	116

Ступень третья. Раскройте себя для энергии молитвы	121
Ступень четвертая. Доверьтесь мудрости потока	128
Интервью: Эмми Гросс о медитации	136
Глава 3. Рецепт третий: выработайте энергетический подход к диете, упражнениям и здоровью	139
Почему диеты не дают результатов: не страдаете ли вы от энергетического разлада в питании	141
Поиск эффективной диеты: как питаться гармонично	148
Семь ступеней гармоничного питания	150
Ступень первая. Оцените свои запасы	150
Ступень вторая. Ешьте ради получения энергии	150
Ступень третья. Отличайте живую пищу от мертвой	151
Ступень четвертая. Образно настройтесь на энергетическую волну продуктов	152
Ступень пятая. Внутренне настройтесь на энергию пищи	156
Ступень шестая. Сознательно пейте воду	160
Ступень седьмая. Питайтесь согласно своему типу энергии тела	161
Программа упражнений: четыре способа увеличения позитивной энергии	167
Совет первый. Выберите подходящее энергетическое окружение	169
Совет второй. Превратите тренировку в медитацию движения	171
Совет третий. Интуитивно определите подходящее упражнение	173
Совет четвертый. Преодолейте сопротивление	180
Ваше энергетическое здоровье: поднимитесь на следующий уровень	181
Благодать сна	182
Энергетическое целительство	186
Как найти целителя, занимающегося энергетической медициной	188

Пробудите собственные целительные силы	192
Интервью: Наоми Джадд об энергии и здоровье	196
Глава 4. Рецепт четвертый: излучайте позитивную эмоциональную энергию, чтобы противостоять негативной	201
Разорвите оковы страха	205
Победите страх позитивной энергией	209
Семь методов борьбы со страхом	211
Метод 1. Присвойте страху имя, чтобы он не смог напасть на вас неожиданно	211
Метод 2. Прислушайтесь к своей интуиции	213
Метод 3. Помолитесь, чтобы прогнать страх	214
Метод 4. вспомните все хорошее	215
Метод 5. Пойдите туда, где ваша энергия усиливается	216
Метод 6. Избавьтесь от энергетических шрамов	216
Метод 7. Не впитывайте страхи других людей	218
Прогоняем ненависть к себе, гнев, беспокойство и стыд	220
Ненависть к себе	221
Гнев	224
Беспокойство	228
Стыд	230
Избавляемся от остатков негативной энергии	232
Интервью: Йанла Ванзант об исцелении негативных эмоций	239
Глава 5. Рецепт пятый: развивайте сексуальность, идущую от сердца	243
Пробудите свою сексуальную энергию	248
Снимаем сексуальную закрепощенность	252
Распознавание сексуальной энергии окружающих	256
Пять способов борьбы с негативной сексуальной энергией	260
Совет первый. Отделите явных хищников	260
Совет второй. Начните откровенный разговор и установите допустимые границы	261
Совет третий. Обратитесь к дополнительной помощи	261

Совет четвертый. Не провоцируйте непристойное поведение	262
Совет пятый. Прислушайтесь к своей интуиции	263
Разожгите сексуальную энергию вместе со своим партнером	265
Пять методов активизации позитивной эротической энергии	267
Метод 1. Синхронизируйте энергетический цикл с циклом партнера	267
Метод 2. Поддержите страсть общением	270
Метод 3. Занимайтесь любовью от души	274
Метод 4. Соедините секс, сердце и Дух	276
Метод 5. Если вы спешите или слишком устали для секса — “совместите чакры”	278
Сила любви в прошлом и настоящем	281
Интервью: Ив Энслер о сексуальности	285
Глава 6. Рецепт шестой: станьте восприимчивы к потоку творчества и вдохновения	291
Вспомните о своем творческом “я”	296
Поддайтесь вдохновению	301
Проведите оценку вдохновения, чтобы обнаружить призвание в работе, увлечениях и замечать чудо в мелочах	304
Настройтесь на вибрации творчества	316
Боритесь с врагами творческой энергии	318
Погружение в творчество	320
Шаг первый. Почувствуйте творческую энергию искусства	321
Шаг второй. Найдите собственное применение творческой энергии	327
Шаг третий. Впустите в себя поток творческой энергии	330
Шаг четвертый. Защищайте свое творческое пространство	333
Интервью: Ширли Маклейн о творческой энергии	336

Глава 7. Рецепт седьмой: признайте священность смеха и нежности	341
Насладитесь смехом, игрой и настоящей глупостью	343
Добавьте в свою жизнь нежности	355
Окунитесь в горячую ванну, джакузи или природный источник	357
Регулярно делайте массаж и косметические процедуры	359
Позвольте себе отключиться и заняться деятельностью, которая не вызывает стресс	364
Не экономьте на удовольствии	365
Ощутите радость уединения	366
Найдите уединение дома	368
Уединитесь вдалеке от всех	375
Интервью: Вейви Грейви о смехе	383
Часть II. Создавайте позитивные отношения и сопротивляйтесь энергетическим вампирам	389
Глава 8. Рецепт восьмой: притягивайте позитивных людей и ситуации	391
Четыре закона энергетического притяжения	396
Первый закон притяжения. Мы привлекаем таких же, как мы сами	396
Второй закон притяжения. Интуиция помогает сделать правильный выбор	403
Третий закон притяжения. Вы привлечете окружающих, увидев в них красоту и добро	412
Четвертый закон притяжения. Отдавая с душой, вы становитесь богаче	417
Интервью: Ларри Кинг о выработке позитивной энергии	428
Глава 9. Рецепт девятый: защититесь от энергетических вампиров	433
Защититесь от энергетических вампиров	443
Первый тип энергетического вампира: сестра-плакса	443

Второй тип энергетического вампира: обвинитель	445
Третий тип энергетического вампира: королева драмы	448
Четвертый тип энергетического вампира: болтун и остряк	450
Пятый тип энергетического вампира: беспомощный	454
Шестой тип энергетического вампира: внешне приятный собеседник	458
Седьмой тип энергетического вампира: охотник за кровью	460
Восьмой тип энергетического вампира: утомляющие толпы	463
Девятый тип энергетического вампира: неумышленные вредители	465
Интервью: Джейми Ли Кертис о защите собственной энергии	474
Глава 10. Рецепт десятый: сотворите изобилие	477
Чем больше даешь, тем больше получаешь	480
Внутренние враги изобилия	484
Щедрость	485
Готовность помочь	488
Прощение	491
Осознание нашего единства	492
Интервью: Роза Паркс о силе любви	495