

Анна Самойлова

Мои потницы, откройтесь!

Литрес ≡

Москва

УДК 141.339
ББК 88
С17

Самойлова А.

Мои потницы, откройтесь! / Самойлова А. —
Москва: Литрес, 2024. — 41 с.

Говорят, что женщины управляют миром ногами. Это действительно так. Женская энергетика проходит через все тело, наполняясь мыслями, чувствами и желанием и выходит через ступни ног. В отличие от мужской энергетики, которая подпитывается из земли и выходит через ладони рук. В этой книге подробно описаны все авторские знания и практики по женской энергетике, подкрепленные практическими методиками их применения. Эти методы неоднократно проверены тысячами женщин. Откройте свои потницы! Научитесь управлять своей женской силой, воздействовать силой на свои мысли, чувства. Научитесь соблазнять мужчин силой своих ног. Практические приемы вы узнаете, прочитав эту книгу.

Содержание

Предисловие	5
О физиологии и биоэнергетике	8
Психологические основы внушения и самовнушения	13
Массаж ступней, открытие и закрытие потниц	20
Как передать свою энергетику другой женщине?	28
Воздействие на мысли, чувства и желания	33
Послесловие	40

Говорят, что женщины управляют миром ногами. Это действительно так. Женская энергетика проходит через все тело, наполняясь мыслями, чувствами и желанием и выходит через ступни ног. В отличие от мужской энергетики которая подпитывается из земли и выходит через ладони рук. В этой книге подробно описаны все авторские знания и практики по женской энергетике, подкрепленные практическими методиками их применения. Эти методы неоднократно проверены тысячами женщин. Откройте свои потницы! Научитесь управлять своей женской силой, воздействовать силой на свои мысли, чувства. Научитесь соблазнять мужчин силой своих ног. Практические приемы вы узнаете прочитав эту книгу.

Предисловие

"Сила женщины в ногах", "Женщина управляет миром ногами" и другие пословицы и поговорки, которые говорят о том, что все таки в этой части женского тела есть что-то особенное. Большинство мужчин осматривает женщину снизу вверх и первое, на что он обращает внимание - это ее ноги. Ее обувь, ее носки, колготки они видят в первую очередь. Так устроены мужчины. Очень много поэтов писали оды женским ногам, а подавляющее большинство мужчин имеют всевозможные фетиши, связанные именно с этой частью тела.

У американок, испанок, француженок и многих других европейек ступни большого размера это гордость, буквально и в переносном смысле означающая "женщина крепко стоит на ногах", то есть самодостаточная, сильная и независимая. Они занимаются упражнениями, которые на стадии роста позволяют увеличить длину и ширину ступней.

Учение о биоэнергетике - это не научная истина, не доказанное официальной наукой, однако имеющее место быть с точки зрения законов физики. Закон всемирного равновесия - если где-то что-то убыло, значит где-то что-то прибыло. А помимо прочего сколько нас окружает материй, которых мы не видим, но которые оказывают влияние на нашу жизнь? Радиоволны, инфракрасное, рентгеновское, ультрафиолетовое и другие виды излучений уже доказаны официальной наукой. Как впрочем и психологические техники и даже психологические законы, благодаря которым можно оказывать воздействие на любого человека - это все тоже сейчас на официальном уровне. Возможно, через сотни лет в ведущих вузах по примеру кафедры теологии появится и кафедра биоэнергетики и эзотерики.

В этой книге я постараюсь рассказать все, что знаю о женской биоэнергетике и способы управления ею. Я тренируюсь более 20 лет. Некоторые из описанных способов могут вам показаться странными, или неприятными. Но чем более неприятный способ, тем более эффективно он работает. Для лечения определенной болезни,

например, можно сделать десять сеансов физиотерапии, можно сделать пять немного болезненных уколов, а можно сделать одну операцию под наркозом. Эффект будет один.

В психологии и тем более биоэнергетике важнейшими составляющими являются мысли, чувства и желания. Это связано с потоком женской силы, который проходит через голову (наполняясь мыслями), через сердце (наполняясь чувствами), через низ живота (наполняясь желаниями) и выходит через ступни ног. Представляете какой мощный поток наполненный мыслями, чувствами и желаниями ежедневно исходит из ваших ступней?

Важно научиться им управлять, делать это осознанно и благодаря этому воздействовать как на себя, так и на весь окружающий мир. Еще очень важна вера в успех. Это не волшебное средство от всех проблем за одну минуту. Это дни, недели, а иногда - месяцы и годы упорных ежедневных практик. Учеба - это труд, ежедневный и кропотливый. Если вы не готовы трудиться над собой, то я бы советовала вам почитать какое-нибудь лёгкое чт.во.

Отдельно обращаюсь к мужчинам. Эта книга написана женщиной для женщин. Ничего из описанного здесь не применимо к мужчинам. Поэтому эта книга вам не подойдёт. Возможно когда-нибудь кто-то из мужчин опишет и свой опыт управления мужской энергетикой, которая проходя через землю наполняется желаниями и выходит у мужчин через ладони рук. Но это уже будет совсем другая история и она будет точно также не применима к женщинам. Всё-таки мы разные и так задумано природой.

Эта книга подходит практически каждой женщине, девушке. Однако стоит отметить и возрастные особенности. Сильный, активный энергетический поток у женщин развивается примерно с 16 лет и продолжается примерно до 50 лет. В любом случае, это все индивидуально. Я знаю женщин которые могли управлять своей энергетикой и воздействовать ей и в 60 лет. И, как показывает практика, это также возможно и в более юном возрасте. Главное стараться, тренироваться и верить в свой успех.

Надеюсь на отклики моих читательниц, отзывы о практиках, чтобы сделать эту книгу ещё более полезной и качественной. Под-

писывайтесь на обновления этой книги, делитесь ей с подругами, учитесь, практикуйтесь и пусть у вас все получится.

Искренне ваша, биоэнергетик Анна Самойлова.

О физиологии и биоэнергетике

Каждая женщина наверняка замечала, что как бы она не пользовалась различными кремами, дезодорантами и антиперспирантами, у нее все равно изо всех сил потеют ноги. Казалось бы, это неприятный процесс с которым надо всеми усилиями бороться. На самом деле нет, ни в коем случае! Ведь даже в медицине ангидроз или гипогидроз ступней (отсутствие или очень слабое потовыделение) считается даже более опасным чем гипергидроз (чрезмерно сильное потовыделение). С точки зрения медицины это нарушение регуляции температуры тела и выделения излишка влаги. Такие заболевания часто встречаются у пожилых людей, но поддаются лечению врачом-специалистом.

Женские ноги даже по медицинским нормам всегда должны потеть и быть теплыми. Это такое же нормальное явление, как и постоянно влажные теплые ладони мужских рук. Если это не так - нужно обратить внимание на свой образ жизни. Возможно вы недостаточно занимаетесь физической активностью, ведёте нездоровый образ жизни, не соблюдаете принципы правильного питания. В ином случае лучше всего обратиться к врачу, который выявит причины и назначит соответствующее лечение.

С биоэнергетикой тоже самое. Мы с вами помним, что с точки зрения даже физики все сбалансировано, и если где-то что-то убыло, то где-то что-то обязательно прибудет. Если речь о сообщающихся сосудах, то между ними будет опять же баланс, равновесие. Если где-то давление увеличивается, значит где-то наоборот уменьшается. Ничего не появляется из ниоткуда и не исчезает вникуда. Так задумано природой.

Держите свои потницы на ступнях всегда открытыми. Не пытайтесь заблокировать их физическим путем, с помощью кремов, дезодорантов и антиперспирантов. Наши женские ноги в норме должны выделять до 200-250 миллилитров литра пота в сутки. К слову ноги мужчин выделяют гораздо больше пота, примерно 300-400 мл в сутки. С точки зрения медицины это объяснимо, как правило, повы-

шенными физическими нагрузками на организм. Такое количество пота может быть выделено нашим организмом при условии нормального питья - не менее 2 литров воды в сутки. И если вы антиперспирантами физически закупориваете потовые железы, то пот все равно будет искать другой выход, и найдет его - через подмышки, сгибы локтевых и коленных суставов, шею, пах и другие места.

С точки зрения биоэнергетики женщина всегда получает энергетический ресурс из внешней среды, из природы, из окружающего мира. Эта энергия проходит через ее тело и выходит через ступни. У мужчин наоборот - они впитывают энергетику ступнями и она у них выходит через руки. Поэтому многие мужчины-целители исцеляют именно руками. Когда он прикасается вы чувствуете эту теплоту, этот энергетический поток. Мужчина может оказывать воздействие руками.

А женщины могут воздействовать руками? Женские руки умеют только принимать энергию. Даже когда вы держите мужчину за руку, он передает вам этот поток, это активное действие, напрямую. Наши женские руки наоборот, принимают этот поток - это пассивное действие. При этом этот энергетический поток не проходит через голову и не наполняется нашими мыслями. Поэтому женщины могут только забирать руками энергетику, пропуская ее через свое сердце и область желаний. Это пассивное действие.

Когда говорят что женщина лечит руками, она фактически лечит сердцем и желанием, забирая руками негативную энергетику, пропуская её через себя и выводя через ступни. Мужчины же направляют энергию, которую они получают ступнями из земли, на разрушение болезни через свои руки.

Когда вы проводите любые манипуляции с приемом и передачей этой энергетики ваши ноги должны очень сильно потеть. Чем сильнее потеют ваши ноги тем лучше. У мужчин наоборот потеют руки. И для них это также нормально и естественно. Ведь вы отдаете заряженный энергетический поток ступнями. Вы воздействуете этим потоком из своих ступней. Ведь не зря "пот" и "поток" однокоренные слова. Вы меняете мир направляя в него свою силу. Вы воздействуете этим в физическом виде потоком пота.

В физическом смысле пот выходит из наших ступней через специальные потовые железы - вполне себе медицинский термин. Также как и пот является одним из секретов организма. Опять же слово "секрет" в медицинском смысле это любая жидкость выдавливаемая определенной железой. Слезы тоже являются секретом в медицинском смысле слова.

В биоэнергетике потовые железы называются "пóтницы". Не путайте, пожалуйста, с "потни́цей" - медицинским термином, обозначающим заболевание кожи, наподобие дерматита, вызванное как раз закупоркой потовых желез. Наши пóтницы - это своего рода канал через который выходит наша энергетика. В физическом смысле это и есть потовые железы на наших ступнях, но в смысле эзотерическом это именно клапаны канала выхода нашей энергетике. Далеко не каждая потовая железа является пóтницей. Например, пóтниц нет в области подмышек, в области паха, в области шеи и многих других местах. Они есть только на ладонях и только на ступнях.

У женщин потницы на руках - принимающие, на ступнях - отдающие. У мужчин наоборот. И руки и ноги в норме должны потеть и чем сильнее идёт поток, тем сильнее идёт пот. Это естественный процесс и с точки зрения медицины и с точки зрения биоэнергетики.

У всех людей с рождения все потницы изначально открыты. Закрывание их может произойти только путем невероятных усилий и внушений, психологического воздействия на протяжении очень длительного времени. Я знала двух таких женщин, которые закрывали таким образом потницы на своих ступнях навсегда. Но это коренным образом меняло их жизнь не в лучшую сторону, ведь энергетике все равно нужно куда-то выходить. И это вело к глобальным изменениям и перестройкам в нашем астральном, энергетическом теле, и в конечном итоге оказывало очень серьезное негативное влияние на их здоровье и жизнь.

Часто пот в нашем сознании ассоциируется с чем-то грязным и неприятным. Но в нашем случае речь всегда идёт о чистом поте чистого тела. В физиологическом смысле пот содержит всего лишь воду, некоторые соли и феромоны - вещества, вызывающие влече-

ние у противоположного пола. Это не имеет отношения к какой-либо грязи. В норме запах чистого пота человека одного с вами пола может и должен быть неприятным. Приятен ли будет запах чистого пота от человека противоположного пола зависит от вашей совместимости. Если определенные группы феромонов совместимы друг с другом, то этот запах будет приятен. Если у людей существует несовместимость на физиологическом уровне, то он будет вызывать отторжение. При этом повторюсь, это никак не связано с гигиеной.

А что насчёт бактерий? Я часто слышала заблуждение, что запах пота - это продукты жизнедеятельности бактерий, которые в нем содержатся. На самом деле, самые стерильные жидкости, которые есть в нашем организме - это кровь и пот. Если какие-либо бактерии попадают в наш кровоток, то это крайне опасное заболевание, называемое сепсисом. И как бактерия может попасть в пот, чтобы вместе с ним выделиться? Это невозможно. Поэтому причину запаха нужно искать в первую очередь в том с чем и как физически контактирует кожа ног. В первую очередь - это наши женские носки.

При изготовлении носков используются либо натуральные, либо синтетические нити (такие как капрон). И обязательно используются красители, ведь любая нить сама по себе прозрачна. Нашим ногам категорически не подходят носки из любой шерсти, но очень хорошо подходят из бамбука, хлопка и даже синтетического капрона, нейлона и полиэстера.

Другое дело - краситель, которым окрашивают нити. Натуральные красители легко запомнить - они все соответствуют цветам радуги: красный, оранжевый, жёлтый, зелёный, голубой, синий, фиолетовый. К ним ещё подходит черный. Капроновые телесные носки высокого качества, как правило, окрашивают натуральным красителем цвета, изначально близкого к оранжевому или жёлтому. Но здесь речь идёт только о красителях, которыми пропитаны нити на этапе их производства.

Всегда с помощью искусственного красителя на этапе производства моделируются следующие цвета нитей: белый, бордовый, коричневый, серый и все их оттенки. При этом любой принт, цвет-

ной узор или рисунок на носках - это всегда внешнее напыление синтетической краски на однотонные нити.

Природой издревле устроено так, что самец всегда искал самку по следу. Запах пота каждого человека уникален, как и его ДНК, содержит неповторимый набор феромонов и в одинаковом виде практически никогда не встречается. Именно это и объясняет повальное влечение и повышенное внимание мужчин к женским ногам. Каждый из них по этому запаху определяет именно свою самку, к которой при условии их изначальной совместимости у него возникает влечение и гормональный всплеск, то что мы называем "влюбленность или любовь". Но у этого действия есть и глубокий психологический смысл. О нем мы и поговорим дальше.

Психологические основы внушения и самовнушения

Вы когда-нибудь занимались самовнушением? Да нет, я практически уверена что в том или ином виде самовнушением занимался каждый человек, иногда неосознанно. А подвергались ли вы чему-либо внушению извне? Многие могут возразить "меня сложно в чем-либо убедить, мне сложно что-либо внушить".

Давайте посмотрим, ведь когда вы слышите свое имя, вы на него моментально откликаетесь, даже если речь идёт очевидно не о вас. Когда вы слышите свое имя в телевизоре, вас это всегда невольно цепляет. Имя это самый мощный якорь который идет с человеком всю жизнь. Чем больше и чаще мы называем человека по имени, тем больше его подсознание убеждается и скрепляется с ним.

Практически каждое имя у нас в голове вызывает какие-то ассоциации с определенным человеком, возможно ныне живущим, а возможно жившим когда-то, о котором мы знаем, например со школы. А может быть это вымышленный персонаж какой-то книги или фильма. Ведь если сказать, например Александр, то большинство сразу ассоциирует это имя либо с каким-то знакомым мужчиной, либо с Пушкиным. Возможно у вас даже проявится связь с довольно распространенной фамилией Александров. Прочитайте ряд имён. Согласитесь, что каждое вызывает у вас определенные ассоциации:

Анна, Владимир, Евгений, Жанна, Иван, Ксения, Михаил, Надежда, Олег, Полина, Руслан, Светлана, Тимур, Ульяна, Хватит.

Какие ассоциации у вас с именем Хватит? Вы наверняка задумались. Только что вы представляли себе друзей, подруг, писателей, героев книг, романов, и тут внезапно "Хватит". Ваш мозг задумался, что-то здесь не то. Мы читая имена сразу же мысленно осознавали людей, эта прочная связь укрепились на уровне нашего подсознания. А прочитав слово "Хватит", с которым в подсознании у нас нет пря-

мой связи с каким бы то ни было человеком мозг из режима бессознательного (интуитивного) чтения перешёл на сознательный уровень. И начал задумываться "а что такое Хватит и вообще почему оно оказалось в этом ряду"?

Эффективнее всего самовнушение работает именно с именем и через имя. Если вы встретили в этом списке свое имя, наверняка у вас возникла на доли секунды мысль вроде "О, речь обо мне". Хотя на самом деле я всего лишь открыла словарь имён и ткнула случайным образом в определенные имена пальцем. Почему я ткнула именно в эти имена и насколько случайно? Каждое из этих имён у меня также с кем-то ассоциируется. С чем у нас ассоциируются цвета? Они точно также вызывают определенные ассоциации с людьми, предметами, символами или даже социальными эффектами.

Почему женщины интуитивно предпочитают белые носки? Потому что белый цвет в нашем сознании символизирует чистоту. Как выглядит женщина в черных носках? Как сильная, властная, что-то в ней есть необыкновенное. А мужчина который носит черные носки? Обычный мужчина, они большинство их предпочитают. Представьте себе женщину в розовых носках. Наверняка у вас всплыла в образе типичная киношная блондинка-куколка со всеми ей полагающимися штампами. А если представить себе мужчину в розовых носках? Вот то-то же!

Белый - цвет чистоты

Жёлтый - цвет солнца, радости

Оранжевый - цвет заката

Красный - цвет привлечения внимания

Зелёный - цвет гармонии

Розовый - цвет нежности

Голубой - цвет неба, духовности

Синий - цвет моря, безмятежности

Фиолетовый - цвет мистики, фантазии, волшебства

Черный - цвет силы

А вот такие цвета как бежевый и серый в сознании многих людей ассоциируются с разной степенью загрязнённости белого. В любом случае всегда есть определенные ассоциации и они откладываются в подсознании каждого человека. И человек считывает их на своем бессознательном уровне. Снова представьте девушку в голубых носках. У вас она будет ассоциироваться с чем-то небесным, приятным глазу, неземным, приятным. Она возвышенная, одухотворенная, она мечтательница. Возможно, витает в облаках, думает о каких-то своих мечтах. И это нормально и естественно для нашего сознания.

Представьте мужчину в розовых носках. Цвет нежности. Мужчина и нежность в нашем сознании не ложатся в ассоциативный ряд. Мужчина должен быть сильным, мужественным. Скорее всего он будет носить черные носки. Возможно серые, что опять же в нашем подсознании будет воспринято, что он должен быть немного небрежным, грязным, потому что он занят, ему не до цвета каких-то там носков.

Чем отличается женщина в черных носках от женщины в фиолетовых? От женщины в черных так и веет силой. Для нас черный цвет ассоциируется с негативной силой. Может быть она увлекается черной магией, она колдунья? А если представить девушку в фиолетовых носках? Скорее всего она будет ассоциироваться уже не с ведьмой, а всего лишь с волшебницей живущей в каком-то выдуманном мире фэнтэзи.

Мы выбираем такую одежду в которой хотим что-то сказать окружающему миру. Женщина надевает на себя красное платье. Красный - цвет внимания, она хочет, чтобы на нее обратили внимание. Если она надевает телесные колготки, то она также "говорит" - смотрите, я естественная, натуральная, такая, какая я есть. Если она надевает черные колготки, то она "говорит" - смотрите, я сильная, независимая, а возможно ещё и ведьма, но это не точно.

Так как же работает внушение и самовнушение? Оно ломает ассоциативные ряды точно так же как когда-то их создавало. Когда мы читаем слово "дождь" а на улице светит солнце, мы можем представить и даже почувствовать как небо стало серым, а капли сверху

текут рекой. А если мы прочитаем слово "Lluvia"? Те, кто не знает испанский язык, может подумать что речь идёт о чем-то связанном с любовью (не зная грамматики испанского прочитает как "лювья"). Хотя на самом деле это всё тот же дождь, и читается он по-другому.

У одного и того же имени есть множество различных форм. Уменьшительно-ласкательные, нейтральные, грубые. Например имя Ксения. Оно может проявляться в формах: Ксюша, Ксюня, Ксю, Кся, Ксюха и даже Оксана. При внушении всегда используется имя человека для того, чтобы вызвать самый главный якорь и перейти от сознания к подсознательному. Внушение может проявляться в трёх формах:

- Просьба;
- Указание на должное;
- Приказ.

В этих трёх формах должны использоваться разные виды имени. В просьбах должно использоваться ласкательные имя, в указании на должное - нейтральное, в приказе - грубое. Эти методы должны чередоваться. Ведь грубое название имени поднимает самые сильные переживания с глубин подсознания. А ласковое имя поднимает самые приятные воспоминания, например из детства.

Например женщина по имени Виктория внушает себе разлюбить мужчину. Она должна внушать чередуя последовательно:

- *Викуля, перестань любить, пожалуйста. (Просьба, уменьшительно-ласкательное имя);*
- *Вика, ты должна перестать любить. (Указание на должное, нейтральное имя);*
- *Викуха, прекрати любить! (Приказ, грубое имя);*

Запахи это тоже сильнейший якорь. Почему до сих пор не удалось создать устройства, имитирующие запахи, наподобие телевизора? Потому что каждый запах уникален. Также как и не существует двух абсолютно одинаковых парфюмерных композиций. И то как мы воспринимаем в своем сознании каждый запах также зависит от восприятия его в дальнейшем. Пресыщение запахами или наше отно-

шение к запаху также формируем мы сами путем часто неосознанного внушения в свое подсознание или внешним воздействием.

Британские учёные провели эксперимент. Они взяли 10 пар мужчин и женщин. Их попросили использовать тот парфюм, который они всегда используют. Все женщины и мужчины безошибочно определили парфюм своих партнёров с завязанными глазами. После этого они перелили парфюм в прозрачные бутылочки и раздали каждому в случайном порядке. То есть мужчинам мог попасться женский парфюм и наоборот. Никто не угадал реального человека, который был его партнёром, зато они безошибочно определили парфюм своего партнёра на абсолютно другом человеке.

При этом они чётко осознавали, если парфюм их партнёра противоположного пола был нанесен на человека одного с ними пола. За это как раз и отвечают феромоны. Сами по себе они не имеют никакого запаха, но влияют на подсознательном уровне на влечение. Феромоны одного пола, как правило, неприятны, хотя мы этого и не осознаем. Феромоны выделяются вместе с потом. Больше всего феромонов в поте из ступней ног, ладоней, то также в меньшем количестве они выделяются и в других местах. Никакой парфюм их не способен перебить.

Перед мужчиной поставили 5 пар женских кроссовок, среди которых были кроссовки его жены. Он безошибочно определил кроссовки жены на подсознательном уровне, потому что он ежедневно сталкивается. После этого во все кроссовки нанесли парфюм. При этом парфюм, которым пользуется его жена нанесли в кроссовки другой женщины. Сначала он остановился на кроссовках другой женщины, определив запах парфюма своей жены, но задумался. Что-то в этом запахе его смущало, но он не осознавал что именно. И после этого также безошибочно определил кроссовки, которая носила его жена, в которых был совершенно посторонний парфюм. Затем тот же самый эксперимент провели ещё с четырьмя мужчинами. Определен точно такой же эффект.

При этом такой же эксперимент проводили и с перчатками. Женщины также безошибочно смогли определить перчатки своих партнёров, даже с учётом того, что они перебиты парфюмом. А вот с

мужской обувью и женскими перчатками так не получилось. Запах своей женщины из женских перчаток с чужим парфюмом безошибочно определили только двое мужчин. Запах из кроссовка своего мужчины достоверно смогла определить только одна женщина.

Такие эксперименты проводимые британскими учёными хотя и вызывают определенное недоверие у официальной науки, требующей неопровержимых и многочисленных подтверждений, тем не менее дают основания полагать, что такие законы существуют. Просто сейчас официальная наука занята более важными для человечества вещами.

Любое внушение и самовнушение должно работать с этими чувствами. Для должного эффекта необходимо:

- *Видеть (или представлять с закрытыми глазами) необходимую картинку;*

- *Слышать (в том числе проговаривать самой себе вслух) необходимые фразы;*

- *Ощущать необходимый запах.*

Все это верный путь к открытию подсознания для изменения якорей, которые в нем заложены. Но здесь не хватает главного компонента, того самого импульса, который начнет процесс воздействия, изменения. Это наша сила, энергетика. Именно она будет воздействовать на наше подсознание производя в нем необходимые нам изменения. Это должен быть исключительно осознанный шаг, осознанный процесс, полностью открытые потницы, полностью открытое для восприятия и воздействия подсознание. Только тогда можно начинать процесс самовнушения.

Если воздействовать на другого человека, его подсознание также должно быть полностью открыто на прием и воздействия другого человека. Здесь также задействуются все органы чувств. Женщина которая воздействует своей энергетикой на другую женщину должна пропустить её через свои необходимые мысли (голову), чувства (сердце) и желания (низ живота) и испустить усилием открыв потницы на своих ступнях. Женщина, на которую воздействуют должна также добровольно и усилиями открыть свое подсознание для восприятия чужой энергетики и позволить ей воздействовать на свою

голову (мысли), чувства (сердце) и желания (низ живота). Излишек энергетики должен выходить через ее ступни, так что её потницы также должны быть открыты.

Максимально эффективное воздействие - это воздействие через голову, мысли. Тогда принимаемая энергетика пройдет через все три центра. Возможно воздействие через руки, но тогда изменённая энергетика пройдет только через чувства и желания, не затронув и не изменив мысли. Можно воздействовать на низ живота и менять только желания, не меняя мысли и чувства. Главное помнить об энергетическом балансе и всех трёх составляющих активного внушения, искренне хотеть и быть уверенной в изменениях которые происходят.

Массаж ступней, открытие и закрытие потниц

Рефлекторный массаж ступней, активные проекционные точки - что вы об этом слышали? Практически у каждой женщины, занимающейся йогой есть специальный ребристый коврик, позволяющий производить массаж ступней, воздействовать на определенные точки. Это благотворно влияет на все органы и производит общее оздоровление организма. Стимуляция точек позволяет стимулировать работать определенный орган. Он наполняется кровью, поэтому сразу же начинает работать в полную силу.

Более жёсткий и неприятный, но эффективный вариант этого способа - это щекотка. Такая процедура позволяет очень быстро восстановить работу организма. Массаж ступней для достижения минимального эффекта должен проводиться от 30 до 45 минут ежедневно. Щекотка проводится от 5 до 10 минут, но не каждая женщина может это вытерпеть.

У меня была знакомая, которая, пытаясь избавиться от ненужного ей чувства влюбленности, нажимала иглой или булавкой определенную точку на ступне своей левой ноги, чуть ниже пальцев, посередине, при этом внушая непрерывно что она хочет уничтожить собственные чувства. Естественно, она не прокалывала кожу, она просто легонько давила иголкой в эту точку, пока не возникнет сильное болевое ощущение. Она делала так ежедневно по 45 минут. Надо отметить, что ей удалось избавиться от чувств всего за две недели ежедневных практик, хотя это была, по ее словам, довольно неприятная процедура.

А что если мужчина будет делать массаж ступней, да ещё и целовать их? Ни в коем случае нельзя от этого отказываться. Это не только поможет общему оздоровлению организма, но и как мы помним, массируя руками мужчина воздействует на нас своей энергетикой рук. Мы воздействуем своей энергетикой ног. Два мощных потока энергии соединяются воедино при данной процедуре.

Если мужчина прикасается к вашим ногам губами, то это означает что, во-первых, у вас точно нет несовместимости по феромонам, то есть ваш аромат ему приятен изначально. Во-вторых, вдыхая в себя ваш пот с феромонами у него на физиологическом уровне образуется привязанность и влечение к вам. А в-третьих, если у вас в этот момент открыты потницы, то он вбирает в себя вашу энергетику, вашу силу, которой вы можете на него воздействовать, настраивая ее необходимым вам образом. Помните о траектории движения женской энергии: мысли (голова) - чувства (сердце) - желание (низ живота).

Женщина при этом может держать его за руки, получая от него избыток энергии, создавая ее круговорот. Никогда не бойтесь что ваши ноги потеют и пахнут при этом. Во-первых, мужчине, если это ваш мужчина, всегда это будет приятно. Во-вторых отдавая свою энергию ему, вы получаете ещё больше энергии от него. Это успокаивает, настраивает на романтический лад, укрепляет гармонию и привносит максимальную чувственность в семейные отношения. Такие регулярные практики только помогут укрепить любовь.

Позволять мужчине проводить массаж ваших ступней можно как босиком, так и в хлопковых однотонных хлопчатобумажных носочках. На романтический и спокойный лад всегда поможет настроиться голубой цвет. На страсть - красный, оранжевый. На нежность - розовый. На гармонию - зеленый. На управление силами - черный.

Важно, что носки в таком случае должны быть полностью однотонными, удобными, хорошо сидеть на ноге и подчёркивать ее форму. Не содержать никаких надписей, рисунков, узоров. Они должны подчеркивать естественную красоту ног.

А что же делать женщине, которая только хочет найти своего спутника? Во-первых, помните, что мужчина всегда оглядывает вас снизу вверх. Хотите показаться активной - надевайте однотонные носки вызывающего цвета (красный, жёлтый, оранжевый). Хотите показать свою чистоту - белый. Хотите показать гармонию - зеленый, светло-синий или голубой. Хотите показать свою женскую силу и чары - черный. Больше всего мужчинам нравятся женщины в голубых и розовых носках. Голубой цвет это цвет возвышенности, небес,

мечтаний, а розовый - цвет женственности, иногда наивности и простоты.

Если не хотите испортить первое впечатление у мужчины о вас, никогда не надевайте шерстяные, вязаные носки. Избегайте таких цветов как бордовый, коричневый, серый и всевозможные их оттенки. Не носите носки с надписями, рисунками, узорами. У меня была знакомая, которая заказала себе белые носки с принтом "ищу мужа". Она, думая о том, что это бросится в глаза и вызовет активность совершенно забыла о том, что такие надписи сразу же и навсегда портят у мужчин первое впечатление о женщине. Поэтому мужа она смогла найти только тогда, когда надела однотонные голубые носочки придя на вечеринку в компанию друзей, где практически у всех женщин были самые разномастные носки - в горошек, в полосочку, с бананами, вырвиглазного цвета. У одной нее были простые голубые носки. Именно это помогло ей привлечь внимание мужчины, который в дальнейшем стал ее мужем. Он сказал, что выбрал ее именно по красоте ног, уточнив, что если бы она надела такие же вырвиглазные носки, как ее подруги, то они бы так и не стали общаться.

Как заставить мужчину обратить внимание на ноги или сделать массаж Повышенным вниманием самой женщины к собственным ногам. Самый беспроектный вариант - когда женщина снимает обувь и начинает напрягать свои ноги и массировать свои ступни, так как они устали. Я не знала ни одного мужчины, который бы после этого не предложил сам сделать массаж. В процессе массажа ног можно узнать очень многое о мужчине.

Если вы не совместимы по феромонам, то ваш запах ему будет неприятен. Посмотрите насколько он чутко и нежно делает массаж. Долго монотонно делать действия нарочно установочно просто невозможно. Если мужчина быстро заканчивает массаж и куда-то торопится значит что-то не так. Обратите внимание на свой педикюр, на отсутствие постороннего запаха из обуви. Мужчины хотят ощущать естественный аромат женщины и не приемлют запах парфюма от ступней. А если у вас дома есть домашние животные, особенно коты, которые хотя бы однажды метили вашу обувь - эту обувь

можно смело уничтожать и покупать новую. Новую обувь хранить только в полностью недоступном для котов месте. Это опять же на уровне инстинктов. Запах от помеченной котом обуви и соответственно, ваших ног однозначно вызовет агрессию и отвращение у мужчины. Так задумано природой, ни один самец не потерпит запаха другого самца. Будьте к этому готовы и знайте это.

В процессе массажа можно заниматься самовнушением. Если ваши потницы по каким-то причинам закрыты, лучше всего будет если непосредственно перед массажем вы уделите 5-10 минут упражнению, направленному на открытие ваших потниц и выпуск потока энергии из своих ступней. Можно объяснить смысл этого процесса мужчине и делать это прямо при нем. Для мужчин это выглядит очень соблазнительно, так как он чувствует и видит силу исходящую от женщины.

Упражнение на открытие потниц

Наденьте лёгкую, не сковывающую движения одежду, которая вам приятна и комфортна. Первые разы процедуру лучше проводить босиком или в носках в сетку. После того, как почувствуете поток энергии, можно начинать проводить процедуру в однотонных хлопчатобумажных носках. После приобретения существенного опыта это можно будет делать даже в однотонных плотных капроновых носках или колготках.

Крайне не рекомендуется проводить этот процесс в шерстяных, вязаных, разноцветных, полосатых, с узором, с надписями и других подобных носках. Сядьте в позу бабочки (в йоге это называется "баддха конасана"), прислонив свои ступни друг к другу. Если удобно, можно делать это лёжа на спине. Закройте глаза и сконцентрируйтесь. Почувствуйте каждой ступней другую, сконцентрируйтесь на их теплоте, силе. Затем нужно представить и прочувствовать поток энергии который идёт извне в макушку вашей головы, идёт вниз через сердце, через низ живота и после этого идёт по обеим вашим ногам прямо к ступням. Важно ощутить как эта энергетика наполняется от каждой точки. Ступни наполняются этой энер-

гетикой. Дышите глубоко и медленно. Напрягайте последовательно все тело, будто тужась, последовательно направляя усилием вниз свою энергию. Сначала голову, затем грудь, затем низ живота. Затем напрягите изо всех сил ступни, будто выдавливая этот поток наружу из своих ступней.

Держите ступни напряжёнными так долго как только сможете, примерно 30-60 секунд, и внушайте во время напряжения ступней, монотонно и непрерывно последовательно повторяя фразы внушения:

- *Мои потницы, откройтесь!*
- *Мои ступни, потейте!*
- *Я открываю потницы на своих ступнях!*
- *Мои ноги потеют и пахнут!*

Можно использовать и другие фразы с аналогичной последовательностью. Можно для усиления эффекта называть себя по имени, обращаясь к своим ногам например:

- *Мои, Анютины, потницы, пожалуйста, откройтесь! (просьба);*
- *Аня, ты должна заставить свои ступни потеть! (указание на должное);*
- *Мои, Анькины, ноги, потейте и пахните! (приказ).*

Затем расслабьте ноги, низ живота, грудь, лицо. Несколько секунд отдохните и повторите процесс. Обычно для достижения эффекта нужно 7-8 повторений по 30-60 секунд. Чем дольше вы это делаете, тем быстрее будет получаться. Опытные женщины управляющие своей силой давно добиваются этого уже за 2-3 повторения по 30-40 секунд. Остальными повторениями они лишь усиливают поток энергии так, как им это необходимо.

В самом начале тренировок ощущением эффекта часто является чувство, будто пробки вылетели из каждой ступни, после чего даже сухие и холодные ступни моментально становятся тёплыми и влажными. В дальнейшем это ощущение начинает напоминать эффект открывающегося клапана, силой открытия которого можно управлять. Чем дольше внушаешь и напрягаешь ноги - тем сильнее он открывается.

Даже если очень сильно открыть потницы, через некоторое время они немного призакроются сами. Ваши ноги все равно будут немного потеть и ваша энергетика будет выходить ровно настолько насколько это необходимо вашему телу и вашему потоку силы для соблюдения баланса.

Напрягать ноги нужно так, чтобы выдавить энергию изнутри наружу из центра, чтобы "пробку" мешающую этому потоку выбило изнутри, чтобы изнутри каждый "клапан" абсолютно каждой потницы на ступнях открылся. Нельзя напрягать их сжимая пальцы, будто вовнутрь. Это провоцирует обратный эффект, направленный на закрытие потниц. Поток силы должен равномерно выходить из ваших ступней одинаково сильно, как из каждого пальца каждой ноги, так из середины ступней и пяток.

Первое время тренировок, вы можете ощущать что сила потока исходит из ваших ступней неравномерно. Например что самый сильный поток идёт из центра ступни, а в остальных местах он слабее. Со временем вы научитесь открывать потницы и испускать поток полностью равномерно из всех потниц ваших ступней. Чем больше вы работаете со своей силой, тем больше она приходит в состояние баланса, равновесия. Для достижения этого эффекта у меня потребовалось около полугода регулярных тренировок.

Не нужно сильно себя мучать. Если не получилось за 30-45 минут практики, остановитесь. Ничего не получилось, так бывает, особенно у новичков. Отдохните и попробуйте снова, желательно не позднее следующего дня. Я предупреждала, что это сложный и длительный процесс. Начав его не останавливайтесь на полпути.

Упражнение на закрытие потниц

Сразу скажу, что нет необходимости закрывать потницы вообще. Энергетический поток со временем приходит в состояние баланса. Потницы закроются сами так сильно, как это необходимо в данный момент. Но полностью они закрываться не должны никогда. Блокировка энергетики в ступнях вызывает энергетический дисбаланс. Если есть необходимость, можно **временно** заставить пот-

ницы закрыться. Не знаю, правда, зачем вам такая необходимость, но этому упражнению я вас также научу.

Сразу предупреждаю, что опять-таки в связи с необходимостью соблюдения энергетического баланса через некоторое время ваши потницы сами откроются, ноги все равно будут немного потеть и выделять столько энергии, сколько необходимо для достижения этого баланса. Это происходит примерно через час после закрытия потниц.

Для временной блокировки потниц, необходимо совершить обратное действие. Находясь в той же позе бабочки ("баддха конасана") со сомкнутыми друг с другом ступнями необходимо максимально сконцентрироваться на своей энергии. Почувствуйте каждой ступней энергетику, идущую из другой ступни, сконцентрируйтесь на их теплоте, силе. Но ступни напрягать уже нужно не так, будто вы из них выдавливаете пот, а наоборот, максимально их "сжимать вовнутрь", сжать пальцы. Кожа ступни должна сморщиться, словно закрывая ваши потницы вовнутрь.

Но напрягаться нужно из всех сил уже снизу вверх, будто тужась. Напрягите ступни, затем держа их напряженными напрягите, будто тужась, низ живота наверх, затем грудь, затем голову. Будьте готовы что у вас очень при этом может вспотеть голова, шея, спина, грудь, паховая область. Дышите глубоко и после каждого напряжения внушайте одну из фраз:

- *Мои потницы, закройтесь!*
- *Мои ступни, перестаньте потеть!*
- *Я блокирую потницы на своих ступнях!*
- *Мои ноги прекращают потеть и пахнуть!*

Можно также использовать формулы, основанные на своем имени, как и в предыдущем случае:

- *Мои, Анечкины, потницы, пожалуйста, закройтесь! (просьба);*
- *Анна, ты должна заставить свои ступни перестать потеть! (указание на должное);*
- *Мои, Анькины, ноги, перестаньте потеть и пахнуть! (приказ).*

Приготовьтесь к тому, что потницы будут закрыть сложнее. Ваши ноги действительно на какое-то время станут сухими и полностью

перестанут потеть и пахнуть. Но если в ступнях была лишняя энергетика, она попытается найти выход через другие места. Это упражнение необходимо в первую очередь для того, чтобы научиться управлять собственной энергетикой, понять как она проходит, прочувствовать ее.

В жизни, повторюсь, не существует реальных случаев, когда закрытие потниц было бы действительно необходимо. Часто женщины хотят применять этот прием, когда необходимо снять обувь, например в гостях, чтобы не было ни малейшего запаха. Они делают это прямо в обуви перед ее снятием, но для того, чтобы этому научиться нужно несколько месяцев тренироваться и чувствовать свою силу. Более того, через какое то время опять потницы откроются. Если блокировать их постоянно, по нарастающей, усиливая эффект, может возникнуть энергетический дисбаланс. Полностью заблокировать потницы крайне тяжело, но тем не менее возможно, однако это также приведет к нарушению энергетического потока и нормальной работы организма.

Важно работать со своей энергетикой регулярно, на ежедневной основе и не ждать быстрых результатов. Это не чудодейственное средство, хотя оно и помогает, но далеко не сразу. Как и в любой тренировке важна регулярность, усилия и истинное желание добиться результатов. Практикуйтесь и все у вас получится! А в следующей главе мы поговорим о том, можно ли передать энергетику другому человеку и как это сделать. Желаю успеха!

Как передать свою энергетику другой женщине?

Как понять, что нарушен дисбаланс энергетики? Это в первую очередь, апатия, усталость, нестабильное состояние, нервные всплески, агрессия, странные мысли и часто непреодолимое желание. Бывает, что энергии чрезмерно много и она заблокирована, ей не выйти через потницы, она пытается найти другие выходы для себя. Бывает наоборот, что энергии мало. Это происходит часто после воздействия на себя или других людей, отдавая свою энергетику мы чувствуем себя опустошенными.

Есть две подруги. У одной энергетики слишком много, а у другой - существенный недостаток. Как восстановить баланс и помочь друг другу? Для этого женщина у которой много женской силы может передать ее другой женщины. Важно, что при работе с другими людьми, этот процесс должен происходить максимально осознанно с обеих сторон. Для этого должно быть дано однозначное согласие на прием энергетики.

Передача и прием женской силы это более трудный настрой. Такие попытки можно начинать только после того, как вы полностью освоитесь с управлением своей силой. Вы должны научиться вызывать и блокировать ее, открывать и закрывать потницы. Должны чувствовать поток и как это происходит. Передать слишком много энергетики это тоже плохо, произойдет обратный дисбаланс. Нужно научиться ее чувствовать обоим подругам.

Передача энергетики - это не воздействие на мысли, чувства и желания подруги. Передавая энергетику вы "закачиваете" ее в энергетический канал, как донорскую кровь перекачивают реципиенту. Но она не оказывает влияние ни на какие мысли и чувства подруги. Воздействие на мысли, чувства и желание это уже более сложная ступень.

Для передачи энергетики необходимо максимально настроиться друг на друга. Для этого обычно несколько минут женщины вдыхают

хают в себя энергетику друг друга, пот друг друга. Это можно делать как из ног, так и из обуви друг друга.

Отдельно стоит сказать об обуви. Обувь всегда максимально пропитана вашей энергетикой, ваша энергетика всегда находится в ней. По этой причине именно обувь, носки и даже следы часто используют в обрядах как черной, так и белой магии или иного энергетического воздействия. Если вы отдадите свою обувь на время другой женщине, продадите или сдадите в секонд-хэнд, то первое время она не сможет перебить своей вашу энергетiku, даже если эту обувь тщательно выстирать, залить спиртом. Важно носить ее дольше, чем вы. Тогда ваша энергетика постепенно вытеснится новой, обувь почувствует новую хозяйку, а хозяйка почувствует себя в этой обуви как в своей. Поэтому при продаже или передаче обуви важно отметить сколько именно времени вы ее носили. Если она просто лежала в шкафу и не использовалась, то укажите примерное количество дней. Тогда новая хозяйка обуви будет понимать, сколько ей нужно наполнять своей энергетикой эту обувь чтобы она окончательно стала "своей". Обувь, которая в принципе больше не нужна, лучше уничтожить физическим путем или хотя бы отделить стельки, подошву, впитывающую большую часть Вашей энергетики от остальной части обуви и выкинуть их отдельно.

Итак, сделайте 5-7 глубоких вдохов из каждой ноги или обуви подруги для того чтобы настроиться на ее энергетiku. Запах должен быть максимально естественный, чистый, без парфюма, животных и тому подобного. Представьте как ее энергетика наполняет ваше тело. Сосредоточьтесь. Готовы ли вы принять (передать) энергетiku, действительно ли вы этого хотите?

Если в этот момент не произошло ничего, что могло бы остановить процесс (например, появилась дрожь, слезы, кашель, рвота, если ваше тело не начало сопротивляться), то каждая еще раз делает по 2 вдоха из каждой ноги подруги (уже только ноги) и внушает после каждого вдоха, называя себя и ее по имени.

Сначала передающая энергетiku женщина (Анна) внушает:

- Я, Анна, готова передать свою силу Екатерине.

- Екатерина, прими мою силу, Анны!

Затем принимающая энергетику (Екатерина) внушает:

- *Я, Екатерина, готова принять силу Анны!*

- *Анна, передай свою силу мне, Екатерине!*

После этого передающая силу женщина должна максимально открыть потницы на своих ступнях (см. соответствующий раздел). У принимающей - задача другая, более сложная. Ей нужно настроить свои ступни на прием энергетики, которые призваны энергетику отдавать? Нет, технически можно отдавать силу в руки. В этом случае принимающая энергетику женщина ладонями прикасается к ступням передающей. Но в этом случае энергетика другой женщины пойдет через сердце (чувства) и низ живота (желания). В этом случае есть риск, что передающая женщина случайно или специально может попытаться что-то внушить, что-то изменить в вашем теле. Для этого прием энергетики лучше всего осуществлять через ступни.

Как же заставить ступни принимать, а не отдавать энергетику? Это один из тех случаев когда необходимо сначала закрыть потницы. Принимающая женщина сначала закрывает (блокирует) их. Представим, что Анна передает, а Екатерина должна принять силу Анны. Тогда Екатерина блокирует потницы, напрягая их и внушая:

- *Мои, Катюшины, потницы, пожалуйста, закройте! (просьба);*

- *Екатерина, ты должна заставить свои ступни перестать потеть! (указание на должное);*

- *Мои, Катюхины, ноги, перестаньте потеть и пахнуть! (приказ).*

После того как потницы Екатерины закрылись женщины садятся и прикасаются ступнями друг к другу. Из ступней Анны, из ее открытых потниц уже выходит сила, но войти в ступни Екатерины она еще не может. Екатерина должна сконцентрироваться и почувствовать теплоту, пот Анниных ног. Затем одновременно подруги берутся за руки, максимально прижимают ступни друг к другу, напрягают их (Анна - так, как она делала открывая потницы, а Екатерина - так, как она делала закрывая потницы) и внушают **одновременно, каждая свое:**

Анна внушает во время каждого напряжения своих ступней:

- *Я передаю свою силу моей подруге Кате!*

- *Мои ноги, Анны, потейте в потницы моей подруги Екатерины.*

- *Моя, Анькина, сила, войди в ступни моей подруги Катюхи!*

Екатерина внушает при этом во время каждого напряжения своих ступней:

- *Я принимаю силу от своей подруги Ани!*

- *Мои ноги, Екатерины, принимайте пот из потниц моей подруги Анны!*

- *Сила моей подруги Аньки, войди в мои, Катюхины, ступни!*

Принимающая женщина через некоторое время должна почувствовать как ее ступни наполняются теплом. С первого раза это может не получиться, если через 10 минут практик такого ощущения не наступило, лучше закончить процесс и повторить его через некоторое время полностью отдохнувшими. Первое время лучше всего делать только босиком. Передавать и принимать силу можно только в однотонных носках или капроне, набравшись уже достаточного опыта и понимая те ощущения которые при этом происходят. Передача силы занимает около 30 минут. Нужно прекратить передачу, если у принимающей женщины появились неприятные ощущения в районе ступней, дрожь в теле или осязаемое повышение давления. Первой также убирает ноги принимающая женщина, если появилась тяжесть в районе живота.

Именно принимающая женщина чувствует как энергетика входит в ступни как наполняет ноги - от ступней, щиколотки, голень, бедро. Как только энергетика наполнит бедра, лучше прекращать процесс пока она не дошла до низа живота. Обычно это занимает полчаса, но при начальных тренировках может занимать больше времени. Чем сильнее потеют ноги передающей подруги, тем быстрее она наполнит энергетикой свою принимающую подругу.

Начав процесс, передающая подруга может прекратить процесс лишь по просьбе принимающей стороны, либо в случае, если она почувствовала сильную слабость. Заканчивая процесс обязательно нужно предупредить подругу за 5-10 секунд или два-три усилия, только после этого убрать ноги.

Затем энергетика будет восстанавливаться и у передающей и у принимающей подруги до необходимого баланса. У принимающей женщины начнут очень сильно потеть ноги, она почувствует как будет "выбита пробка" из ступней при первом же напряжении. Ноги передающей подруги наоборот будут потеть меньше или практически не будут потеть. Это нормально, со временем все восстановится и улучшится.

Передавать женскую энергетику мужчине именно таким способом (ступня к ступне) не допустимо, так как мужчина изначально подпитывается энергетикой ступнями из земли, это может вызвать очень быстрый переизбыток энергии в его организме. Мужчина может вам отдавать свою энергетику держа вас за руки, вы можете ему отдавать свою энергетику, когда он вам массирует ступни или целует ваши ноги.

Лучше всего передавать и принимать энергетику не чаще 1 раза в 3 дня. Передавать и принимать энергетику можно только полностью восстановившись, в хорошем настроении, без дискомфорта. Передавать и принимать энергетику можно только с сильным желанием и полным доверием к подруге, полностью осознавая все действия и возможные последствия при этом процессе.

Воздействие на мысли, чувства и желания

Воздействовать можно как на свои, так и на чужие мысли, чувства и желания. Проще всего воздействие осуществлять на другого или с помощью другого человека. Казалось бы, что проще - научившись открывать потницы и передавать с их помощью энергетику, думая, внушая и желая при этом наступления определенных последствий, насладиться своими ногами прямо на человека.

Но делается это прямое воздействие исключительно также с согласия обоих. При этом для настройки на энергетику друг друга используется также вдыхание пота из ног или обуви друг друга с внушением после каждого вдоха фраз, которые позволят насладиться и принять эти изменения.

При этом воздействие осуществляется аналогично передаче энергетики, только воздействие уже осуществляется путем прикосновения ступней к определенным зонам.

Первая и главная зона воздействия - это зона головы: лицо, лоб, верхняя часть головы и даже затылок. Это воздействие напрямую на мысли, чувства и желания, так как воздействуя на мысли женская энергетика, как мы помним проходит сверху вниз и все равно идет через сердце, воздействуя на чувства и низ живота, воздействуя на желания. Наиболее эффективно воздействие прямо на лицо, так как здесь осуществляется не только воздействие, но и вдыхание энергетики в тело, что позволяет ей глубже войти и быстрее воздействовать.

Вторая зона воздействия - это зона груди, сердце. Здесь осуществляется воздействие только на чувства и, соответственно, желания по ходу движения энергетики внутри нашего тела. Энергетика не поднимается вверх, поэтому на мысли воздействия уже не происходит.

Третья зона воздействия - это низ живота, примерно зона пупка. Здесь осуществляется воздействие только на желания, стремления, физические ощущения и проявления вышеуказанных чувств и эмо-

ций. Это уже не влияет на чувства как таковые, а только на их физические проявления и ощущения.

Воздействие может осуществляться и на другие точки нашего тела, но прежде чем осуществлять такое воздействие необходимо несколько месяцев упорных тренировок, полное понимание своих действий и ощущений, которые при этом возникают.

В связи с физическими ограничениями движений нашего тела, если мы хотим воздействовать на наши собственные мысли, чувства и желания, мы можем осуществлять воздействие на саму себя только через голову, лицо. И то это требует определенной физической подготовки, растяжки.

Самый эффективный способ это вдыхать в себя эту силу, пот из открытых потниц, чтобы энергетика сразу проникала в глубину нашего тела. Это гораздо лучше, чем просто внешнее воздействие, которое должно проникнуть через кожу. Наиболее эффективно проводить вначале воздействие босиком, но после некоторых тренировок эффект будет достигаться быстрее в однотонных х/б носках. Важно что для дополнительного настроя и углубления цвет носков должен соответствовать силе и виду чувств на которые осуществляется воздействие. Воздействие направленное на вызов сильных негативных или подавление сильных позитивных чувств, мыслей и желаний лучше всего осуществлять в черных капроновых, черных х/б, фиолетовых, красных, оранжевых носках и их оттенков.

Воздействие направленное на балансировку негативных и позитивных чувств, мыслей и желаний лучше всего осуществлять в капронках телесного цвета, а также голубых, синих, зелёных, жёлтых х/б носках и их оттенков. Воздействие, направленное на вызов позитивных и подавление негативных чувств, мыслей и желаний лучше всего осуществлять в белых, розовых, сиреневых, лиловых, салатовых х/б носках и других подобных оттенков.

Допускается использование носков в крупную или мелкую капроновую сетку. Не используйте шерстяные носки, носки серого, бежевого, коричневого, бордового цвета, носки с принтами, надписями, рисунками, разноцветные и подобного вида носки для воздействия на мысли, чувства и желания. Допускается использование

следков и колготок, однако нежелательно использование гольф, гетров, чулок.

При воздействии на мысли и чувства подруги вам обоим необходимо сначала открыть потницы на своих ступнях и настроиться друг на друга. Желательно, чтобы ноги подруги на которую осуществляется воздействие потели немного сильнее, чем ваши, но это необязательно. Главное, чтобы потницы на ногах подруги ни в коем случае не были заблокированы.

Настраиваясь друг на друга вдыхая пот из обуви друг друга подруга, которая будет воздействовать (Анастасия) и подруга на которую осуществляется воздействие (Елена) должны внушать после каждого вдоха фразы, которые позволят дать согласие и осуществить добровольное воздействие.

Анастасия, готовясь к воздействию на подругу внушает в себя:

- *Мои, Настины, потницы, откройтесь! Мои, Настины, ноги, потейте и пахните!*

- *Анастасия, ты должна вызвать в Елене чувство ненависти к бывшему парню.*

- *Настюха, ты должна заставить сердце Ленки разлюбить бывшего парня!*

Елена при этом делая то же самое внушает в себя:

- *Мои, Ленины, потницы, откройтесь! Мои, Ленины, ноги, потейте и пахните!*

- *Пот из ног Анастасии должен вызвать во мне чувство ненависти к бывшему парню.*

- *Мое, Ленкино сердце, должно разлюбить бывшего силой Настюхиных ног!*

После того как у обеих подруг открыты потницы, Лена должна лечь и сосредоточиться на бывшем. Ноги обеих подруг при этом потеют и пахнут, потницы полностью открыты. Энергетика течет непрерывным потоком сверху вниз. Начинается активная фаза прямого воздействия.

Здесь Настя может выбрать. Если она хочет воздействовать на Ленины мысли, чувства и желания, то нужно воздействие на лицо Лены своими ногами. Если нужно воздействие на чувства и желания

можно поставить ноги на грудь Лены. Если воздействовать планируется только на желание или влечение, ноги нужно поставить на низ живота, чуть ниже пупка.

Когда Настя поставила ноги она должна сконцентрироваться на том, что она хочет сделать, на что хочет воздействовать. Она непрерывно представляет и думает об образах воздействия, активно визуализируя их. Например, для вызывания чувства ненависти в Лене можно представлять черный поток энергии который выходит из ее, Настиных ступней, входит в тело Лены с помощью ее вдохов или путем проникновения через кожу в месте воздействия и концентрируется.

Все мысли, чувства и желания Насти должны быть направлены на этот результат. После этого Настя начинает напрягать ноги и внушать конечный результат приказывая напрямую Лене:

- *Леночка, разлюби, пожалуйста!*
- *Ленуся, пожалуйста, возненавидь!*
- *Пот из моих ног проникает в твое, Ленино, сердце и разрушает любовь к бывшему.*
- *Лена, ненависть к бывшему появляется в тебе благодаря моему поту.*
- *Пот из моих ног заставляет Ленино сердце ненавидеть бывшего.*
- *Я должна заставить сердце Елены разлюбить.*
- *Я должна заставить сердце Елены ненавидеть.*
- *Сердце Ленки, ненавидь!*
- *Ненависть, рождайся в сердце Ленки!*

Здесь приведены примерные фразы внушений. Научившись работать с ними, не обязательно использовать именно их. Можно использовать аналогичные фразы, не забывая о трёх составляющих внушения о которых мы говорили ранее: **просьба - должное - приказ**. И соответственно, имена: **ласковое - нейтральное - грубое**.

Можно ли обходиться вообще без называния имён, чтобы не растягивать фразы внушений? Можно, после практики, когда будет получаться сразу настроиться на конкретного человека, конкретное чувство и конкретный результат.

Та девушка, на которую производится воздействие также должна желать наступление воздействия, результата. Активно вдыхая пот подруги или концентрируясь на мыслях о достижении необходимого результата, на ощущениях теплоты исходящей из ног подруги, она также помогает себе активным внушением и желанием воздействия, например:

- *Пот из Настиных ног, проникай в мое, Ленино, сердце, разрушай в нем любовь!*

- *Елена, ненавидь бывшего!*

- *Мои, Ленины, мысли о бывшем стирайтесь благодаря поту из Настиных ног.*

- *Елена, разлюбивай!*

- *Пот из ног Настюхи, помоги мне возненавидеть бывшего!*

- *Мое, Ленкино желание, уничтожайся благодаря поту из Настюхиных ног.*

Как я уже говорила, со временем можно использовать и другие более короткие и ёмкие выражения и фразы, если максимально сконцентрироваться. Лучше всего воздействовать одновременно двумя ногами, но при необходимости можно воздействовать и одной ногой. Другая должна быть также напряжена и энергетика из нее должна также активно выходить.

Воздействие на себя мало чем отличается от воздействия на подругу. Здесь можно из позы лотоса (падманасаны) поднести одну ногу к своему лицу, можно наклониться в позе бабочки сидя (бадха конасана) к собственным ногам. Настрой и внушение происходят по тому же самому принципу. Можно использовать собственное имя, но после некоторых практик возможно и использовать местоимение "я", после того как вы ясно чувствуете и ощущаете свою силу и воздействие ее на свое тело. Например, можно использовать выражения:

- *Анечка, прекрати любить, пожалуйста!*

- *Анна, ты должна прекратить чувство любви.*

- *Анька, разлюби скорее!* А можно использовать выражения "я", "моё" и другие направленные на объект, чувства, мысли напрямую, например:

- *Моё сердце, пожалуйста, прекрати любить!*
- *Я должна прекратить в себе чувство любви.*
- *Любовь в моём сердце, задыхайся от пота из моих ног!*
- *Мысли о бывшем, уничтожаю вас!*

В дальнейшем активные практики помогут вам научиться воздействовать и на другие чувства, мысли, причем на вызов негативных чувств и подавление хороших у вас будет уходить гораздо больше сил и энергии, чем на балансировку и воздействие на позитивные чувства. Готовьтесь к тому, что минимально необходимое время воздействия на чувства - ежедневно, **минимум 45 минут**, на протяжении **не менее 21 дня**.

При этом даже если, как вам кажется, эффект от воздействия уже наступил, не следует прекращать практики до 21 дня. Не следует пропускать даже один день практики. Если вы пропустили один день, сделайте на один день больше - 22 дня вместо 21. Но при пропуске двух и более дней за все время практики можно начинать отсчёт дней с самого начала. Если вы делали практику меньше чем 45 минут непрерывно, можно считать, что данный день тоже пропущен.

Например, вы делали 7 дней практику, после чего пропустили один день. Вы можете сделать ещё 15 дней практики непрерывно (всего 22 дня). Если вы в течение этих 15 дней сделали ещё один пропуск, то отсчёт начинается с самого начала.

Если после 21-22 непрерывных дней нужный эффект так и не достигнут, продолжайте выполнять практику до его достижения, однако здесь уже можно делать перерывы не более чем на 3 дня. Основная информация уже внесена в ваше подсознание. Можно только усилить этот эффект до необходимого.

Следует ясно определить конкретное чувство и воздействовать только на него. Например, можно воздействовать на любовь, влюбленность, симпатию, привязанность. Это все разные чувства и лучше всего воздействовать на них по отдельности. Когда вы научитесь чувствовать и понимать воздействие своей энергетикой, можно комбинировать воздействие в период одного сеанса.

У новичков может не получаться, ничего страшного в этом нет. Продолжайте воздействие до достижения необходимого эффекта, усиливайте его, старайтесь максимально чувствовать и явно осознавать происходящее воздействие. Пробуйте разные формулы внушения и верьте в успех. Развивайте свою силу, управляйте ей, все получится!

Послесловие

Я написала эту книгу для того, чтобы познакомить женщин с их силой, с их возможностью безграничного воздействия на окружающий мир, других людей, а также свои мысли, чувства и желания. Основные, базовые моменты воздействия, правила произнесения внушения вырабатывались годами практики. Это очень эффективные методы воздействия, позволяющие при должном умении и истинном желании творить настоящие чудеса.

Зная, как проходит поток энергии и научившись им управлять, наполнять его своими мыслями, чувствами и желаниями, всегда можно научиться воздействовать на что-то новое. Можно ли воздействовать этой энергетикой на мужчин? Можно, конечно. И этот процесс мужчины находят для себя гораздо более привлекательным и соблазнительным. Вы всегда можете снять перед любым мужчиной обувь, сделать самой себе массаж ступней и ни один мужчина не откажется после этого сделать вам массаж и расцеловать ноги. Об этом их даже не надо просить. Но всегда можно сказать "Мои ноги устали, я сегодня очень сильно напрягала их" или подобные фразы и каждый мужчина будет готов это сделать.

При этом можно осуществлять воздействие этой энергетикой на него, внушая или представляя необходимые изменения в его мыслях, чувствах и желаниях. Помните, что массируя и целуя ваши ноги мужчина отдает руками вам свою энергетику и принимает ее от вас вдыхая в себя поцелуях, что помогает восстановить необходимый энергетический баланс и гармонию. Любите друг друга, воздействуйте на свои чувства и на чувства партнёра, друзей, подруг. При должном уровне доверия проводите самые смелые эксперименты!

Возможно, вы раскроете ещё более сильный энергетический потенциал и напишете ещё не одну книгу. Возможно такую книгу напишут и мужчины, которые научатся управлять мужской энергетикой, которая выходит из ладоней и научат управлять ей других мужчин. Все это сделает нашу жизнь гармоничнее и лучше.

Главное - верить в результат при воздействии. Уверена, что найдутся люди, которые прочитав эту книгу скажут "Да это же бред сумасшедшего". Эта книга написана не для этих людей, она написана для тех, кто имеет хотя бы минимальные познания в психологии, биоэнергетике, йоге или магии и готов развиваться и практиковаться. Это уникальные знания, передающиеся из поколения в поколение, от женщины к женщине. От матери к дочери, от подруги к подруге, от сестры сестре. Эта книга для тех кто верит и ясно осознает наступление тех или иных последствий.

Сила - это ответственность. Помните о добровольности и согласии при ее применении. Любое воздействие должно осуществляться только добровольно и с благими намерениями, даже если это воздействие или работа с негативными чувствами. Например, вызов ненависти к человеку, который предал - это благо, так же как и избавление от безответных чувств любви, симпатии, привязанности, потому что это преследует целью освобождение, а также психическое равновесие. Но за применение этой силы и описанных методов в целях причинения вреда, манипуляций людьми, недобровольного воздействия, в том числе недобровольного гипноза, какого-либо насилия, отвечаете вы целиком и полностью. В этом случае может быть негативная обратная реакция, более сильная, чем ваше воздействие, я должна вас предупредить об этом. Вы используете эти методики полностью на свой страх и риск.

Эта книга бесплатна и открыта для свободного распространения. Я писала ее для всего мира. Знания, изложенные в ней, я не буду продавать за деньги, а хочу поделиться ими с миром. Прочитав эту книгу, поделитесь ей с подругами. Делитесь этими знаниями с миром, с другими людьми, практикуйтесь. Доверяйте друг другу, развивайте себя, развивайте друг друга и будьте счастливы! Привлекайте в свою жизнь надежных друзей, подруг, партнеров и любимых людей. Желаю вам всех возможных благ, истинной любви и настоящего счастья!

Искренне ваша, биоэнергетик Анна Самойлова.