

УДК 133  
ББК 86.42  
Н82

DODGING ENERGY VAMPIRES  
Dr. Christiane Northrup

DODGING ENERGY VAMPIRES © 2018 Christiane Northrup  
Originally published in 2018 by Hay House Inc. US

**Нортруп, Кристиан.**  
Н82      Защититься от энергетического вампира: Как избежать токсичных отношений / Кристиан Нортруп ; [пер. с англ. Е. Половниковой]. — Москва : Эксмо, 2019. — 304 с.

ISBN 978-5-04-097556-3

Высокочувствительные люди, или эмпаты, смотрят на мир с любовью и состраданием. Они несут в себе внутренний свет, который щедро дарят окружающим. Но они также рискуют стать жертвами токсичных отношений с «вампирами», которые питаются энергией эмпатов на разных уровнях: физическом, эмоциональном, финансовом. Книга рассказывает о том, как обнаружить энергетических вампиров, уклониться от их тактики и восстановить внутреннюю энергию после контакта с ними.

УДК 133  
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-097556-3

© Половникова Е., перевод на русский язык, 2018  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

СЛУЖИТЕЛЯМ СВЕТА ПОВСЮДУ

## НАШЕ ВРЕМЯ НАКОНЕЦ НАСТУПИЛО

*Автор этой книги не дает медицинских советов и не предлагает — прямо или косвенно — использовать какие-либо техники в качестве формы лечения физических, эмоциональных или медицинских проблем без консультации врача. Цель автора состоит в том, чтобы поделиться информацией общего характера, которая могла бы помочь вам в ваших поисках эмоционального, физического и духовного благополучия. В случае, если вы используете какую-либо информацию из этой книги в собственных целях, автор и издатель не несут никакой ответственности за ваши действия.*



# СОДЕРЖАНИЕ

**ВВЕДЕНИЕ.....10**

## **ЧАСТЬ 1**

**ПОНИМАНИЕ ДИНАМИКИ.....15**

### **ГЛАВА 1**

Высокочувствительная душа .....17

    Врожденная сила и доброта .....26

    За рамками эмпатии .....29

    Эмпаты и вампиры.....34

### **ГЛАВА 2**

Обиды, которые мы должны исцелить .....36

    Стыд и вина.....38

    Вся жизнь в обидах.....39

    Обиды предков .....44

### **ГЛАВА 3**

Отношения между эмпатами и вампирами .....47

    Сила, на которую можно положиться .....51

    Вампиры в вашей жизни.....54

    Увязшие в отношениях.....57

    Они высасывают вашу жизненную силу .....63

## ГЛАВА 4

|  |    |
|--|----|
| Почему несбалансированные отношения угрожают здоровью? ..... | 66 |
| Химическая причина болезней .....                            | 69 |
| Когнитивный диссонанс и стресс .....                         | 73 |
| Современный подход к здоровью .....                          | 77 |
| Генетический детерминизм .....                               | 81 |
| Тенденция к увеличению веса .....                            | 85 |
| Сила мысли и убеждений .....                                 | 86 |

## ЧАСТЬ 2

### ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ ТЬМЫ .....93

## ГЛАВА 5

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Как распознать своего вампира ..... | 95  |
| Диагностика вампира .....           | 95  |
| Таким рожден .....                  | 103 |

## ГЛАВА 6

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| Поставьте себя на первое место ..... | 117 |
| Оценка ваших отношений .....         | 118 |
| Взгляните на себя .....              | 123 |
| Взгляните на других .....            | 123 |
| Откажитесь от вампира .....          | 126 |
| Фокус — на вас .....                 | 129 |
| Создайте границы .....               | 133 |
| Сила «нет» .....                     | 136 |
| Сломанное крыло .....                | 140 |
| Миллиграммы любви .....              | 141 |
| В промежутке .....                   | 144 |

**ГЛАВА 7**

|  |     |
|--|-----|
| Излечите травму, нанесенную вам вампиром ... | 147 |
| Доверять себе .....                          | 148 |
| Полностью отпустите вампира .....            | 152 |
| Найдите поддержку .....                      | 153 |
| Очистка старой энергии .....                 | 157 |
| Метод стирания отпечатков .....              | 159 |

**ГЛАВА 8**

|  |     |
|--|-----|
| Еще дальше по дороге исцеления .....                     | 164 |
| Обрести ощущение своей ценности<br>и любовь к себе ..... | 164 |
| Окажите уважение своей тени .....                        | 168 |
| Излечить старые обиды .....                              | 175 |
| Исцеление родовых обид .....                             | 182 |
| Трансформируйте эмпатию в суперсилу .....                | 187 |

**ГЛАВА 9**

|  |     |
|--|-----|
| Истоки здоровья .....                    | 189 |
| Высокое постижение .....                 | 191 |
| Возвышенные эмоции .....                 | 195 |
| Праведный гнев .....                     | 200 |
| Выраженные эмоции .....                  | 205 |
| Правильная забота о своем здоровье ..... | 213 |

**ГЛАВА 10**

|  |     |
|--|-----|
| Физическое исцеление<br>после разрыва с вампиром ..... | 217 |
| Исцеление Божественной любовью .....                   | 217 |
| Поддержание здоровья .....                             | 223 |

|  |     |
|--|-----|
| Начинайте и заканчивайте свой день осознанно ..... | 224 |
| Дышите глубоко и размеренно .....                  | 227 |
| Двигайтесь .....                                   | 229 |
| Питайтесь правильно .....                          | 235 |
| Питайтесь осознанно .....                          | 237 |
| Беспокойтесь о правильных вещах .....              | 240 |
| Подходите к прививкам разумно .....                | 245 |
| Позвольте матери-земле исцелить вас .....          | 246 |
| Познайте себя .....                                | 247 |

## **ГЛАВА 11**

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| <b>Будьте светом .....</b>    | <b>248</b> |
| Вы — свет .....               | 248        |
| Тьма .....                    | 251        |
| Быть светом на практике ..... | 258        |
| За или против .....           | 261        |
| Божественное внутри вас ..... | 264        |

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| <b>ИСТОЧНИКИ.....</b> | <b>267</b> |
|-----------------------|------------|

|                     |            |
|---------------------|------------|
| <b>ССЫЛКИ .....</b> | <b>276</b> |
|---------------------|------------|

|                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| <b>АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ .....</b> | <b>282</b> |
|-----------------------------------|------------|

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| <b>БЛАГОДАРНОСТИ .....</b> | <b>296</b> |
|----------------------------|------------|

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| <b>ОБ АВТОРЕ.....</b> | <b>300</b> |
|-----------------------|------------|

# ВВЕДЕНИЕ

Всю свою жизнь я работала в сфере здоровья и исцеления: сначала — как получивший традиционное образование терапевт и хирург, а затем — как тренер, который рассказывает женщинам в целом мире обо всем, что могло бы работать лучше в их теле. И даже более того — о том, как сделать, чтобы это стало реальностью.

Десятилетиями находясь в авангарде борьбы за женское здоровье, я встретила множество пациенток, которых мучили необъяснимые болезненные состояния. Эти женщины хорошо питаются. Занимаются спортом. Заботятся о себе. Справляются с семьей, работой, домом. На бумаге все выглядит отлично, но раз за разом, погружаясь глубже в их жизни, я обнаруживала там какого-то человека, который был корнем всех проблем, — человека, буквально высасывающего из них жизненные силы. Я называю этих людей *энергетическими вампирами*.

Большинство женщин (как и мужчин), страдающих от энергетических вампиров, — сострадательные, любящие и глубоко переживающие о благополучии окружающих. Их степень взаимодействия с энергией других людей выходит за пределы обычного сочувствия. Они не просто созерцательно грустят при виде чужого страдания, они переживают его — так, как если бы эта боль

● ————— ◯ ————— ●

была их собственной. Такие женщины подпадают под категорию людей, которых принято называть *эмпатами*. И полагаю, что поскольку вы читаете это, то отчасти узнаете себя в этом описании.

До недавнего времени феномен энергетических вампиров практически не признавался и не диагностировался — ни обществом в целом, ни медицинскими и правовыми системами в частности. Вот почему так мало людей понимают, что энергетические вампиры действительно являются проблемой.

На самом деле я тоже не осознавала, насколько они влияют на жизнь моих пациентов, — до тех пор, пока из-за событий собственной жизни не начала изучать их более пристально. Как эмпат, я ошибочно верила, что все вокруг обладают тем же уровнем сопереживания и сострадания, что и я. Мне казалось, что все они — несмотря на количество вреда, причиняемого ими своим родным и друзьям, — в глубине души хорошие люди и стремятся поступать хорошо. Они просто действуют под влиянием собственной невыраженной боли и отрицания. Мне никогда не приходило в голову, что среди людей живут настоящие хищники — те, кто охотится на благодушные, доверчивость, доброжелательность, откровенность и находчивость других людей. Я не могла себе представить, что существуют люди, которым почти полностью чужды сочувствие, сострадание, забота и, кроме того, желание или даже сама способность меняться. Но именно таковы энергетические вампиры. Это хамелеоны, которые умеют быть виртуозными



манипуляторами и брать от окружающих все, что им хочется, не давая ничего взамен.

Ничего не подозревающие эмпаты часто открывают свои сердца, банковские счета и тела, чтобы помочь вампирам исцелить их так называемые обиды, которых на самом деле не существует. И происходит это вовсе не оттого, что эмпаты глупы. Источником такой ситуации становится «идеальный шторм», возникающий в тот момент, когда стремление эмпатов излечить весь мир встречается с хищническими навыками вампиров — и к этому еще добавляются неизлеченные травмы эмпатов, которые часто не считают себя достойными лучшей участи нежели та, что предлагает им жизнь.

Отчетливо увидеть суть этого я смогла благодаря серии романтических историй, а также в контактах с некоторыми близкими друзьями и партнерами по бизнесу. Эти отношения подрывали меня. Казалось, я схожу с ума. Теряю себя. Я всегда обвиняла себя и чувствовала, что мне необходимо что-то исправить. Что я делаю не так? Но оказалось, единственным, что я делала неправильно, была моя чрезмерная отдача людям, которых, как мне казалось, я могу исцелить — без учета собственных потребностей и хорошего самочувствия. Я и понятия не имела, что многие персонажи в истории моей жизни были энергетическими вампирами.

И это довольно типично для людей, вступающих во взаимоотношения с энергетическими вампирами. Мы даже

● ————— ◯ ————— ●

не подозреваем, что имеем дело с одним из этих мастеров тьмы, — до тех пор, пока не начнем болеть, терять друзей, работу, доходы, репродуктивный возраст и, в конце концов, даже самооценку и достоинство.

Что касается энергетических вампиров, то мишенью для них всегда являются люди, с готовностью принимающие их тактику, — это мы, эмпаты, люди с сильно завышенным уровнем сострадания и сопереживания. И энергетические вампиры знают, как использовать это в своих целях — и в ущерб эмпатам.

Но надежда есть. В профессиональной среде, занимающейся психическим здоровьем людей, да и в обществе в целом растет понимание того, как действуют энергетические вампиры и насколько они предсказуемы. Специалисты определяют черты личности вампиров и их тактику манипуляции, выясняют, как можно распознать вампира, и открывают новые пути выхода из таких отношений.

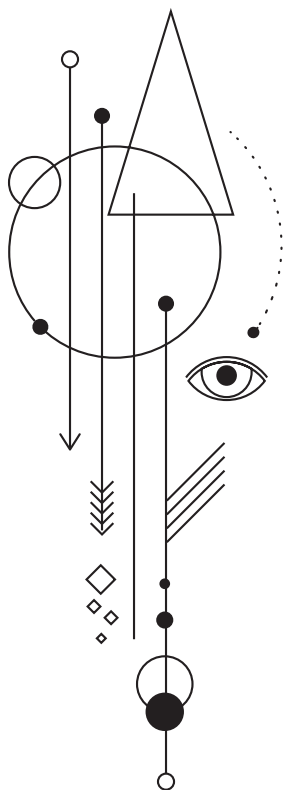
Вот почему я написала эту книгу. Я хотела объединить лучшие исследования на эту тему с собственным жизненным опытом и опытом членов моего мирового сообщества, чтобы дать четкие рекомендации для выхода из таких нездоровых отношений и исцеления от их последствий. В первой части книги я закладываю фундамент понимания того, какие роли играют люди в паре «вампир — эмпат», как и почему они поступают именно таким образом и как это влияет на нашу жизнь. А затем, во второй части, я покажу вам простые методы для того, чтобы вы могли снова

обратить внимание на себя, исцелиться и в будущем избежать энергетических вампиров. Однако я хочу отметить, что процесс исцеления от «вампиризависимости» в определенной степени носит индивидуальный характер. Конечно, есть вещи, которые необходимо делать всем, но ваш путь избавления от вампиров наверняка будет выглядеть иначе, чем чей-то еще. Воспринимайте эту книгу не как карту автодорог, а, скорее, как шведский стол техник и методов. Некоторые из них будут применимы в вашей жизни, а некоторые — нет. Выбирайте то, что подходит вам. Обещаю: если вы последуете советам этой книги, вы сможете отбросить тьму и добиться сияющего здоровья, блестящего партнерства и радостной жизни.

Будучи эмпатом, вы обладаете особым даром — нести в мир свет. Ваше сострадание и сочувствие — это целебный бальзам для людей вокруг и для планеты в целом. Вы оказались на земле не для того, чтобы стать источником энергии для вампира. Вы здесь для того, чтобы подарить свой свет миру.

# ЧАСТЬ 1

## ПОНИМАНИЕ ДИНАМИКИ





# ГЛАВА 1



## ВЫСОКОЧУВСТВИТЕЛЬНАЯ ДУША



Если вы нашли эту книгу, то, вероятно, у вас есть подсознательное подозрение, что какие-то из ваших отношений нельзя назвать стопроцентно здоровыми. Это могут быть отношения с одним из родителей, супругом, сотрудником, братом, ребенком или кем-то, с кем вы проводите много времени. Возможно, вы любите и уважаете этого человека, но, оставаясь рядом с ним какое-то время, каждый раз уходите, чувствуя себя немного не в себе. Вы также можете ощущать истощение, опустошение и усталость, как будто из вас буквально высосали энергию. Если это звучит знакомо, то вполне вероятно, что вы находитесь в отношениях с кем-то, кого принято называть энергетическим вампиром. Люди этого типа личности питаются энергией окружающих.

С другой стороны, и у вас — как и у энергетических вампиров — есть свой тип личности. Давайте посмотрим, знакомы ли вам следующие ситуации. Вы отправляетесь куда-то и внезапно безо всяких причин чувствуете грусть (или гнев). Возможно, усевшись в театре или кино, вы тут же понимаете, что вам необходимо пересечь на другое место. Или кто-то, кто выглядит вполне

счастливым, оставляет вас в состоянии необыкновенной тоски. Может быть, вас тянет к изучению нетрадиционной медицины, астрологии или к работе с энергиями, но вы не можете никому сказать об этом из страха, что вас сочтут сумасшедшим. Или, вероятно, вы не слишком уверены, что заслуживаете любви или внимания просто так, без необходимости заслужить их.

Если нечто подобное действительно с вами случается или если вам приходилось слышать, что вы просто «слишком чувствительны», то, похоже, вас можно отнести к особому типу личности — «эмпат», или человек с повышенной эмоциональной восприимчивостью. Последнее время об эмпатах много говорится — о них даже написано несколько книг, ставших бестселлерами. Так, в аннотации к книге Джудит Орлофф «Руководство по выживанию для эмпатов» (*The Empath's Survival Guide*) Кэролайн Мисс, всемирно известный специалист по интуитивной медицине, назвала эмпатов «новыми нормальными».

Следует помнить, что не все эмпаты одинаковы. Некоторые из них просто хорошо чувствуют окружение и чувства других людей. Но есть и вторая категория — их я называю эмпатами древней души. Такие люди прожили уже сотни — а может быть, и тысячи — жизней и родились вновь, наделенные высоким уровнем таких качеств, как избыток энергии, самоорганизация, оптимизм и лояльность. Но, независимо от типа, эмпаты всегда очень чувствительны к энергии.