

Эта книга — настоящая библия готовых решений для выработки хороших привычек, которые приносят пользу сердцу, разуму и духу.

Жоселина Дюбюк,
Президент и основатель Spa Eastman

Анн Луазель открывает нам множество проверенных холистических подходов, и их стоит узнать широкой аудитории, которая от этого только выиграет. Незаменимая книга!

Франс Готье,
автор и лектор

Эта книга дает пищу для ума, предлагает множество способов, как услышать внутренний голос, и обогащает понимание себя, оставляя за читателем самостоятельность и ответственность.

Мелани Ганимэ,
комик и ведущая

АНН ЛУАЗЕЛЛЬ
совместно с Дали Саншагрен

ЧАКРЫ

Большая книга эмоционального детокса



УДК 133.4
ББК 86.42
Л82

Anne Loïselle
LE GRAND LIVRE DE LA DÉTOX ÉMOTIONNELLE:
L'indispensable au mieux-être

Перевод с французского языка *Ивана Голикова*

Впервые опубликовано на французском языке (Канада)

Данное издание опубликовано с согласия SAS
Lester Agency & Associates

Луазель, А.

Л82 Чакры. Управляйте своей энергией / *Анн Луазель* ; [пер. с фр. *И. С. Голикова*]. — М. : КоЛибри, АЗБУКА, 2025. — 336 с. — (Тайные знания).

ISBN 978-5-389-26507-3

Раскройте силу своих чакр и измените жизнь к лучшему!

Чакры – это не просто энергетические центры, а наш ключ к гармонии, здоровью и успеху. Хотите научиться использовать их силу для творчества, исцеления и достижения целей? Эта книга откроет вам проверенный путь к трансформации!

Авторский метод *Анн Луазель Кине Кантик* – это уникальный синтез древних духовных практик и современных научных знаний. Йога, медитация, психология, натуропатия, эфирные масла и камни – вы сами выбираете, какие инструменты подходят именно вам. Уже сотни людей благодаря этой методике обрели:

☞ глубокое понимание чакр – как они работают и что мешает их свободному течению;

☞ энергию для здоровья и счастливых отношений – научитесь направлять силу чакр в нужное русло;

☞ практики для баланса и уверенности – простые техники, которые работают сразу;

☞ осознание своего предназначения – услышьте внутренний голос и найдите свой путь;

☞ свободу от страхов и тревог – обретите внутреннюю опору.

Откройте эту книгу – и начните свое путешествие к энергии, гармонии и счастью уже сегодня!

УДК 133.4
ББК 86.42

ISBN 978-5-389-26507-3

© Le Jour éditeur, a division of Groupe Sogides inc.,
a subsidiary of Québecor Media inc. (Montréal,
Québec, Canada), 2022

© Голиков И. С., перевод на русский язык, 2025

© Издание на русском языке,
ООО «Издательство АЗБУКА», 2025
КоЛибри®

Оглавление

Вступление.....	12
Предисловие.....	16
Введение.....	20
Паттерны.....	22
Тело знает ответ.....	24
Чакры, эндокринная и нервная системы.....	26
Как использовать эту книгу.....	29
Семь тем и соответствующие им чакры.....	32
Инструменты.....	33
Чакры.....	34
Медитация и визуализация в соответствии с чакрами.....	37
EFT, или Техника эмоциональной свободы.....	38
Традиционная китайская медицина.....	40
Йога.....	42
Медитативные техники.....	44
Мантры и Биджа-мантры.....	47
Мудры.....	48
Натуропатия.....	49
Эфирные масла.....	51
Цветы Баха.....	54

Камни и кристаллы	55
Дневник наблюдений.....	57
Вопросы для коучинга.....	58
Прочие инструменты.....	58
Три важных упражнения	59
<i>Психологическая инверсия</i>	59
<i>Определение ежедневных намерений</i>	62
<i>Письмо к себе</i>	62

ПРЕОДОЛЕТЬ СВОИ СТРАХИ

МУЛАДХАРА, КОРНЕВАЯ ЧАКРА.....	67
Давайте углубимся	71
Прокрастинация.....	74
Зависимости	75
☞ <i>Оцените состояние вашей корневой чакры</i>	79
☞ <i>Основные инструменты</i>	80
<i>Эмоциональный детокс в повседневной жизни</i>	
<i>Жюдит, или От маленькой девочки к женщине</i>	83
<i>Эмоциональный детокс на работе</i>	
<i>Николь, или Замкнутый круг неуверенности в себе</i>	96
<i>Эмоциональный детокс в любви</i>	
<i>Ванесса, или Раны отвержения</i>	104

ПОЗНАТЬ СЕБЯ И ПРИСЛУШАТЬСЯ К СЕБЕ

СВАДХИСТАНА, ХАРА, САКРАЛЬНАЯ ЧАКРА.....	117
Давайте углубимся	119
☞ <i>Оцените состояние вашей сакральной чакры</i>	125
☞ <i>Основные инструменты</i>	126
<i>Эмоциональный детокс в повседневной жизни</i>	
<i>Симон, или Игра в молчанку</i>	128
<i>Эмоциональный детокс на работе</i>	
<i>Жак, или Самоутверждение</i>	134
<i>Эмоциональный детокс в любви</i>	
<i>Жасант, или Эмоциональный блок</i>	142

ВОССТАНОВИТЬ ПОЛНОТУ СВОЕЙ ВЛАСТИ

МАНИПУРА, ЧАКРА СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ	151
Эго.....	153
Динамика «палач — жертва — спасатель».....	155
☞ Оцените состояние вашей чакры солнечного сплетения.....	161
☞ Основные инструменты	162
<i>Эмоциональный детокс в повседневной жизни</i>	
<i>Эрик, или Палач, жертва, спасатель</i>	165
<i>Эмоциональный детокс на работе</i>	
<i>Мари, или Быть незаменимой, чтобы чувствовать себя в безопасности</i>	173
<i>Эмоциональный детокс в любви</i>	
<i>Порочный круг Жюльена</i>	178

ЛЮБИТЬ СЕБЯ, ЛЮБИТЬ ДРУГИХ, БЫТЬ ЛЮБИМЫМ

АНАХАТА, ЧАКРА СЕРДЦА	189
Позитивные вибрации.....	192
Чакра единства.....	194
Любовь и деньги: много общего!.....	195
«Быть ответственным»	196
☞ Оцените состояние вашей чакры сердца.....	198
☞ Основные инструменты	199
<i>Эмоциональный детокс в повседневной жизни</i>	
<i>Розали, или Травма отвержения</i>	201
<i>Эмоциональный детокс на работе</i>	
<i>Нозми, или Непроторенная дорожка</i>	208
<i>Эмоциональный детокс в любви</i>	
<i>Алин, или Опора в старости</i>	213

ГАРМОНИЧНО ВЫРАЖАТЬ СЕБЯ

ВИШУДДХИ, ЧАКРА ГОРЛА	223
Давайте углубимся	225
Пусть ваша речь будет безупречной	230

Токсичный позитив. Знакомо?.....	232
☞ Оцените состояние вашей чакры горла.....	234
☞ Основные инструменты.....	235
<i>Эмоциональный детокс в повседневной жизни</i>	
<i>Элен, или Начинаящая ведьма.....</i>	237
<i>Эмоциональный детокс на работе</i>	
<i>Марко, или Магическое мышление.....</i>	244
<i>Эмоциональный детокс в любви</i>	
<i>История Амели.....</i>	247
☞ 5 травм по Бурбо.....	254

СВЯЗЬ СО СВОЕЙ СУЩНОСТЬЮ

АДЖНА, ЧАКРА ТРЕТЬЕГО ГЛАЗА.....	261
Интуитивный интеллект.....	264
☞ Оцените состояние вашей чакры третьего глаза.....	269
☞ Основные инструменты.....	270
<i>Эмоциональный детокс в повседневной жизни</i>	
<i>«Святая» Мария.....</i>	273
<i>Эмоциональный детокс на работе</i>	
<i>Софи, или Синдром самозванца.....</i>	280
<i>Эмоциональный детокс в любви</i>	
<i>Мартин, или Страх потери.....</i>	285

ВОССТАНОВЛЕНИЕ СВЯЗИ СО ВСЕЛЕННОЙ

САХАСРАРА, КОРОННАЯ ЧАКРА.....	295
Семнадцать уровней сознания по Хокинсу.....	299
Герцы и вибрации.....	302
☞ Оцените состояние вашей коронной чакры.....	304
☞ Основные инструменты.....	305
<i>Эмоциональный детокс в повседневной жизни</i>	
<i>Луиза, или Сила слов.....</i>	308
<i>Эмоциональный детокс на работе</i>	
<i>Сандра, или Магическое мышление.....</i>	312

<i>Эмоциональный детокс в любви</i>	
<i>Мелани, или Как освободиться от зависимости</i>	317
Заключение	327
Благодарности.....	332

Пусть эта книга
сопровождает вас каждый
день вашей жизни.
Со всей любовью.

ВСТУПЛЕНИЕ

Впервые я встретила Анн Луазелль, когда пригласила ее к себе в подкаст *Mélanie consulte!* о самопознании и личностном развитии. Я была заинтригована ее методом Кине Кантик¹ и с интересом изучила ее веб-сайт. Когда я увидела список ее навыков и все полученные ею образования в области альтернативной медицины, у меня просто отвисла челюсть.

Моя подруга (привет, Гилен!) настоятельно посоветовала мне прочитать ее первую книгу «*Эмоциональный детокс для всех*» (которая, кстати, мне ужасно понравилась). Так что я подготовилась.

На этой встрече я обнаружила перед собой великодушную и увлеченную женщину, стремящуюся помочь человеку во всех его жизненных аспектах: физическом, умственном и эмоциональном. Своим знаниям и опыту Анн находит применение, не только выступая, но и занимаясь писательством.

¹ Авторская методика Анн Луазелль, основанная на квантовой кинезиологии. – Здесь и далее, если не указано иное, *примеч. пер.*

Находясь в постоянном поиске понимания человека — и себя самой, если уж говорить откровенно, — я увидела в Анн живую энциклопедию... и притом доступную! Ее выступления помогают понять причины нашего поведения и позволяют найти способы справиться с нашими недомоганиями, болезнями и страданиями.

Говорят, что наблюдение за собой приводит к осознанности, если оно происходит без осуждения. Наблюдать за собой без осуждения — это настоящее упражнение. Если вы попробуете, то поймете, о чем я. Что до меня, я сама быстро осознала, что жизнь — это череда переживаний, некоторые ситуации повторяются, вновь возникают, но в ином виде (оно и к лучшему!). Наше эмоциональное состояние изменчиво, и мы способны отслеживать его в меру наших сил, в зависимости от знаний, ресурсов, степени нашей самостоятельности и ответственности.

Однако такие качества, как осознанность и присутствие, не всегда находят место в современном обществе с его культом производительности, в нашей активной жизни с ее взлетами и падениями, неопределенностью и непредсказуемостью бытия. Мы (в том числе и я) так привыкли делать все возможное, чтобы быть эффективными, что порой уже не знаем, что на самом деле значит присутствовать в своей жизни, как быть мягкими, внимательными к себе, чувствовать то, что мы чувствуем, или просто выражать это словами.

— Как дела?

— Хорошо.

— А конкретней?

— Эм...

И если внутренняя жизнь, та, что бурлит в нас, трепещет перед вызовом, пробуждает нашу интуицию, терзает нас, подает нам знаки... если эта жизнь уже хранит



в себе то, что нам нужно на самом деле: разве не хотели бы мы быть внимательнее и чаще прислушиваться к ней?

Столкнувшись со своим прошлым, то есть со всеми моими страданиями, радостями, успехами, я стала задумываться над своим физическим, умственным и эмоциональным устройством. Этот интерес привел меня к чтению, новым знаниям, экспериментам с различными методиками, испытанию народных средств, древних традиций и обычаев других культур. Я узнала, как реагируют мои тела¹, что им нравится и чего они хотят. Ведь в какой-то момент проблемы уже нельзя решить простым походом в спа!

Я двигалась интуитивно, все происходило само по себе, хотя некоторые мои открытия были результатом простого поиска в Google. Мне бы, конечно, хотелось сказать вам, что я надеваю длинный плащ и отправляюсь на поиски старинных секретных библиотек, чтобы раскрыть тайны жизни, но в большинстве случаев мне хватало наличия Wi-Fi.

Однако когда ты не совсем знаешь, что ищешь, ориентироваться трудно. «Привет, Google, найди мне способ избавиться от моего страха перед обязательствами... но не романтическими, а обязательствами перед долгосрочным проектом, скажем так... Ты понимаешь, что я имею в виду, Google?!»

Именно в такой ситуации приходит на помощь книга «Чакры. Управляйте своей энергией» Анн Луазелль. Эта книга — набор инструментов и средств, предназначенных для работы с нашими эмоциями и недомоганиями. Книга разделена на главы, в каждой из которых описывается определенная чакра и связанные с ней ощущения, органы, ее эффекты на тело и т. д. «Большая книга

¹ Имеется в виду концепция семи тонких тел человека.

эмоционального детокса» гарантирует, что мы войдем в контакт со своими телами, осознаем их потребности, и (это моя любимая часть) предлагает множество простых инструментов и практик. Для каждого найдется что-то подходящее! Лично мне нравится свобода, которую дает эта книга: читатель может сам выбрать, какие техники для заботы о себе использовать. Эта книга дает пищу для размышлений, предлагает множество возможностей, помогает услышать свой внутренний голос и тем самым обогащает понимание себя, оставляя за читателем полную самостоятельность и ответственность.

Тому, кто держит в руках эту книгу, я желаю открытий, вдохновения, инсайтов, которые позволят достичь равновесия и гармоничного развития.

Приятных открытий!

*Мелани Ганиме
Юмористка и ведущая*

ПРЕДИСЛОВИЕ

На эту книгу меня вдохновили мои клиенты, новые исследования и эксперименты, которые я проводила последние годы. Поскольку она была написана во время COVID-19, мои убеждения и жизненный путь стали еще более определенными. Моя цель: делать людей самостоятельными, учить, дедраматизировать, создавать, трансформировать. Я непоколебимо верю в нашу способность менять то, что мешает нам быть счастливыми. Главное — не жить в страхе, потому что страх разрушителен!

Древние техники, которые обращают нас к себе, к нашему центру, стали за последние годы очень популярны. Кажется, будто сама планета открывает то, что было у нас под рукой тысячелетиями, и вдохновляет людей по всему миру. И это замечательно.

Чем чаще мы применяем на практике предлагаемые в этой книге инструменты и техники, тем легче нам переключать внимание на мир вокруг, тем яснее мы видим и тем меньше у нас страхов. Благодаря этому нам становится проще поступать правильно как по отношению к себе, так и по отношению к окружающим. Когда мы живем в равновесии, люди вокруг нас также чувствуют

себя намного лучше. Мы сами являемся примером того, что хотели бы видеть и создавать. Перемены начинаются с нас самих! Постепенно — день за днем, вдох за вдохом.

Поставьте себя в центр своей жизни, сделайте каждый день своим главным проектом. Не откладывайте на завтра то, что хотите испытать сегодня. Будущее — сейчас! Стремитесь к равновесию. Не попадайтесь в ловушку поляризации, не впадайте в черно-белое мышление. Серый цвет существует. Не спешите осуждать, себя или других. Такой образ мышления принесет в вашу жизнь только страхи и неприятности.

Стремление к равновесию — это весь наш жизненный путь, все мы ищем баланс. Слово «жизнь» происходит от латинского *via*, что означает «путь». Таким образом, цель жизни — чувствовать себя хорошо каждый день, сохранять равновесие на своем жизненном пути. Мы должны стремиться как можно реже и как можно меньше времени находиться в таком состоянии, когда наше тело и дух страдают. Мы должны уметь вовремя распознавать «сбои» в нашем организме и быстро восстанавливаться благодаря ежедневному присутствию в себе и простым инструментам, которые вы найдете в этой книге. Таков мой путь последние тридцать лет.

Одним из самых больших моих увлечений является преподавание. Делиться результатами моих многочисленных исследований и опыта — это настоящий подарок как для меня самой, так и для вас. Я глубоко верю в то, что человек должен быть самостоятельным, но чтобы стать таковым, необходимы хотя бы толика любопытства и немалая доля мужества. Мужество быть самим собой, позволить себе выразить мысли, даже если кажется, что они отличаются от того, как думают люди вокруг нас.

Для того чтобы жить в вертикальности, чтобы прямо и уверенно стоять на ногах, задействуя все три наших



мозга¹, нам нужна смелость. Также требуется храбрость, чтобы освободиться от лишних мыслей и прислушаться к своим ощущениям, почувствовать биение сердца, пульсацию живота. А также для того, чтобы жить независимо, полностью доверяя себе и исследуя свои возможности.

Увидьте себя такими, какие вы есть, вы великолепны!

По моему мнению, каждый человек совершенен таким, какой он есть. Отличная новость! Нет ничего, что нужно менять, нужно лишь преодолеть блоки.

Важно изменить свое видение и прекратить упрекать, как самого себя, так и других. Понаблюдайте за людьми, и вы заметите, что те, кто больше всего боится осуждения других, обычно сами быстро прибегают к осуждению. Давайте перестанем сомневаться в себе, перестанем проецировать свои страхи на других. Это также является составляющей частью равновесия.

Быть независимым и находиться в равновесии — это также гармонизировать наше женское и мужское начала, наше инь и ян, наши полушария мозга, левое (более рациональное) и правое (более интуитивное и творческое). Именно в равновесии мы достигаем мира, нашего величия, дао, нулевой точки...

Эта книга призвана быть вашим *другом*. Она приглашает вас войти в резонанс с вашей сущностью. У каждого из нас есть свой собственный звук, музыкальная нота, уникальный цвет. Когда мы не находимся в резонансе со своими вибрациями, это неизбежно создает нарушение.

Иногда даже легкая дисгармония может вызвать недопомогание, и мы даже не будем знать причины: «Что со мной не так?»

Жить в равновесии и независимости — это важный и неотъемлемый ключ к счастью.

¹ Автор имеет в виду концепцию триединого мозга.

В этой книге вы найдете практичные, простые и эффективные инструменты, которые я открыла, разработала, изучила и испытала сначала на себе, для моего собственного благополучия, а затем передала своим клиентам.

Некоторые инструменты, представленные в этой книге, имеют более чем 5000-летнюю историю, и мы снова прибегаем к ним ради нашего благополучия! Некоторые инструменты — современные, сформировавшиеся на базе различных нейронаук. К каждому инструменту прилагаются соответствующие камни и Биджа-мантры. Вы также найдете конкретные методы для эмоциональной детоксикации в повседневной жизни, любви и работе.

В моей первой книге читателям особенно понравились случаи из моей практики. Они вызывали в вас отклик, мотивировали. В этой книге вас также ждет много новых историй. Таким образом, со смирением и искренне я делюсь с вами моей страстью!

ВВЕДЕНИЕ

В последнее время многие часто говорят о «холистическом подходе». Но что именно это значит? Мы — единое целое, и всегда должны заботиться о своем благополучии на всех уровнях: физическом, эмоциональном, энергетическом и духовном. Для меня это всегда было неоспоримо. А в будущем мы еще услышим о квантовом подходе.

Расскажу вам немного о себе. Когда я была маленькой, примерно в десять лет, я нашла в семейной библиотеке книгу о гипнозе и колоду карт Таро. Я помню, в тот момент у меня по-настоящему возникло ощущение, что я прикоснулась к чему-то удивительному, таинственному и очень ценному. К 14 годам в книге Ричарда Баха «*Иллюзии*» я нашла словесное выражение того, что я уже чувствовала внутри себя. И когда мне уже было 15, я открыла для себя Карлоса Кастанеду и четко поняла, что существует целая вселенная, что возможно все. Так, я открыла окно в мир, который казался мне знакомым, захватывающим, но о котором никто не говорил. Когда мне была чуть больше 20 лет, я учила визуализации своих подруг, нигде этому сама не учившись, и забавлялась

тем, что предсказывала своему молодому человеку то, что он скажет, его тревоги и переживания!

Поскольку моя мать растила меня в бедности, у меня была потребность в безопасности и доверии. Это привело меня к учебе в университете в области промышленных отношений, хотя сама я интересовалась натуропатией, которая 30 лет назад была еще мало известна в Квебеке. Я входила в такой сильный резонанс с людьми, которых встречала в течение дня, что иногда плакала по вечерам в объятиях моего молодого человека, рассказывая ему обо всех своих переживаниях. Тридцать пять лет назад говорить о таких вещах было не принято. Я боялась, что я сумасшедшая, что сойду с ума или, по крайней мере, так подумает мой возлюбленный. Слава богу, он как тогда, так и сейчас придерживается широких взглядов.

Работая менеджером, я занималась своими увлечениями и училась, училась, училась. Моя интуиция становилась все сильнее и наконец заняла свое место в моей второй жизни, сформировавшейся самой по себе. Постепенно все то, что я знала и что тревожило меня, наконец-то обрело смысл. Я почувствовала себя вправе заниматься тем, что мне действительно нравится. Прощай, дискомфорт! Потребовалось время, чтобы понять, как я устроена, чтобы осознать, что все мы функционируем по-разному, и наконец-то полностью реализовать этот огромный дар, эту большую привилегию жить со своими способностями.

Поскольку я страстная натура и получила всестороннее образование, сейчас я преподаю то, что получается у меня лучше всего — Кине Кантик.

Моя цель — помочь вам легко достичь свободы, независимости и счастья. Поиск благополучия не обязательно должен быть трудным, длительным и тяжелым.

Научно-популярное издание Танымал ғылыми басылым

Тайные знания

Анн Луазелль

ЧАКРЫ

УПРАВЛЯЙТЕ СВОЕЙ ЭНЕРГИЕЙ

Ответственный редактор *Анастасия Гусева*
Дизайнер обложки *Александра Дёмокина*
Технический редактор *Ксения Коцурина*
Корректоры *Елена Бударгина, Вера Алексина*
Верстальщик *Виктор Дёмин*

Подписано в печать / Баспаға қол қойылды 24.06.2025.
Формат 60×90^{1/16}. Гарнитура «Radcliff». Бумага офсетная.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 21,0.
Тираж 2000 экз. W-TZN-35491-01-R. Заказ №

Изготовитель:	Өндіруші:
ООО «Издательство АЗБУКА» – обладатель товарного знака Колибри 115093, Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Даниловский, пер. Партийный, д. 1, к. 25 Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19 E-mail: sales@atticus-group.ru	АЗБУКА Баспасы ЖШҚ – Колибри тауар белгісінің иесі 115093, Мәскеу, қ. іш. аум. Даниловский муниципалдық округі, Партийный т.ш., 1-үй, к. 25 Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19 Эл. поштасы: sales@atticus-group.ru
Филиал ООО «Издательство АЗБУКА» в г. Санкт-Петербурге 191024, Санкт-Петербург, Херсонская ул., д. 12–14, лит. А Тел. (812) 327-04-55 E-mail: trade@azbooka.spb.ru www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru	Санкт-Петербург қаласындағы АЗБУКА Баспасы ЖШҚ филиалы 191024, Санкт-Петербург, Херсон көшесі, 12–14 үй, лит. А Тел. (812) 327-04-55 Эл. поштасы: trade@azbooka.spb.ru www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru
Отпечатано в России.	Ресейде басып шығарылған.

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить по адресу: <https://certification.atticus-group.ru/>.

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін растау туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады:
<https://certification.atticus-group.ru/>.

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)
Товар соответствует требованиям ТР ТС 007/2011 «О безопасности продукции, предназначенной для детей и подростков».

Ақпараттық өнім белгісі (29.12.2010 ж. № 436-ФЗ федералдық заң)
Тауар КО ТР 007/2011 «Балалар мен жасөспірімдерге арналған өнімдердің қауіпсіздігі туралы» талаптарына сәйкес келеді.

