



Энерго-детокс дома

Практика очищения пространства
через 5 стихий



Что такое День Устранения

В китайской метафизике есть особые дни с разными энергетическими задачами. Один из таких дней — *День Устранения*. Само название уже подсказывает смысл: это день, когда хорошо убирать, очищать, завершать, избавляться от лишнего и освобождать место для нового. Не обязательно воспринимать это драматично: «срочно всё выбросить, всех удалить, жизнь разобрать до фундамента».



День Устранения — это не про страх.
Это про освобождение.

В такие дни легче расставаться с тем, что уже отжило своё:

- ✿ старыми вещами;
- ✿ хламом;
- ✿ лишними файлами и переписками;
- ✿ вредными привычками;
- ✿ тяжёлыми мыслями;
- ✿ эмоциональным осадком;
- ✿ застоявшейся энергией дома.

Убрать то, что мешает, тянет силы и не даёт пространству, телу и голове дышать свободно.



Хорошо делать

- ✓ уборка;
- ✓ расхламление;
- ✓ стирка;
- ✓ цифровая чистка;
- ✓ завершение дел;
- ✓ диета;
- ✓ детокс;
- ✓ очищающие процедуры;
- ✓ медитация;
- ✓ молитва;
- ✓ практики благодарности;
- ✓ энерго-детокс дома.



Лучше не делать

- ✗ свадьба;
- ✗ переезд;
- ✗ открытие бизнеса;
- ✗ новая работа;
- ✗ новая должность;
- ✗ важный старт;
- ✗ дальнейшее путешествие;
- ✗ покупка животных.



День Устранения поддерживает очищение и избавление от лишнего, но важные медицинские решения принимаются внимательно и индивидуально.



Энерго-детокс дома через 5 стихий

Эта практика помогает не просто сделать уборку,
а мягко очистить пространство на разных уровнях.



Мы не просто «моем полы». Мы проходим пространство поэтапно:
сначала собираем тяжесть, потом смываем, трансформируем,
наполняем свежестью и закрепляем чистоту звуком.



Земля
собирает



Вода
смывает



Огонь
трансформирует



Дерево
обновляет



Металл
очищает звуком
и возвращает
ясность

Вам понадобятся

- ☐ крупная соль;
- ☐ пластиковые стаканчики;
- ☐ вода;
- ☐ тряпки для уборки;
- ☐ эфирное масло лаванды, можжевельника, ладана или пихты по желанию;

- ☐ свеча;
- ☐ благовония, ароматические палочки, конусы или пало санто;
- ☐ металлический колокольчик или запись колокольного звона.

На протяжении всей уборки хорошо включить очищающую мантру, молитву, медитацию или спокойную музыку, которая помогает вам настроиться. Это не обязательно должен быть какой-то сложный ритуал. Главное — чтобы звук помогал вам держать состояние очищения, спокойствия и внутренней собранности.

*“Я очищаю свой дом от тяжёлого, лишнего и отжившего.
Пусть пространство становится чистым, спокойным,
лёгким и безопасным”*

Этап 1. Очищение Землём: соль

Соль — один из самых простых и сильных символов очищения. В быту мы знаем её как природный антисептик, а в энергетических практиках соль используют как вещество, которое умеет впитывать, собирать и нейтрализовать лишнее.



*Соль работает как «губка» для пространства:
собирает тяжёлый энергетический осадок до основной уборки.*

Она помогает собрать то, что могло накопиться дома:

- после ссор;
- после неприятных разговоров;
- после визита тяжёлых людей;
- после болезни;
- после периода усталости;
- после тревоги, раздражения, обид;
- в местах, где давно не было движения и уборки.

Дом ведь тоже всё это «держит». Особенно углы, кладовки, коридоры, места у входа и зоны, где часто бывают конфликты.



Что делаем

Минимум за час, максимум за сутки до основной уборки расставьте по углам квартиры пластиковые стаканчики с крупной солью. В каждый стаканчик положите примерно 1–2 столовые ложки соли.

Куда ставить

- ☉ в углы каждой комнаты;
- ☉ у входной двери;
- ☉ в коридоре;
- ☉ в санузле;
- ☉ в кладовке;
- ☉ рядом с рабочим местом, если там много напряжения;
- ☉ в зоне, где часто бывают ссоры;
- ☉ в спальне, если плохо спится или ощущается тяжесть.

Если квартира большая, достаточно пройти по основным зонам: вход, комнаты, санузел, кухня, места напряжения. Соль должна стоять открыто, накрывать стаканчики не нужно. Можно поставить соль вечером, а уборку сделать утром, или поставить утром и начать уборку через час.



Важно

Перед началом второго этапа соберите стаканчики и выбросьте их вместе с солью. Использованную соль не применяем повторно: не пересыпаем, не добавляем в воду, не используем для ванны или еды.

水

Этап 2. Очищение Водой: влажная уборка

Теперь подключаем Воду. Если соль собирает, то вода смывает и уносит. Это этап, где мы физически убираем пыль, грязь, следы застоя и одновременно очищаем пространство на более тонком уровне.



Перед этим этапом закройте окна и форточки. Чтобы сначала пройти дом внутри, собрать и смыть накопленное, а уже после завершения всех этапов открыть окна и выпустить всё лишнее наружу.

Что делаем

Наберите ведро воды и добавьте туда 2–3 столовые ложки соли. По желанию можно добавить 3–5 капель эфирного масла лаванды. Лаванда даёт мягкое очищение, успокоение и ощущение свежести.

Особое внимание — входной зоне

Хорошо протереть порог, коврик у входа, пространство вокруг двери, ручку двери и зеркало в прихожей, если оно там есть. Через входную дверь в дом заходит не только человек с пакетами из магазина, но и весь его день: разговоры, эмоции, усталость и чужие взгляды.

Протереть

- ☐ входную дверь;
- ☐ ручки;
- ☐ дверные проёмы;
- ☐ подоконники;
- ☐ зеркала;
- ☐ полки;
- ☐ шкафы снаружи;
- ☐ рабочий стол;
- ☐ кухонные поверхности;
- ☐ полы;
- ☐ углы;
- ☐ места, где давно не убирались.



Если есть силы, можно вымыть окна. Если сил нет, достаточно протереть подоконники и откосы. У нас не конкурс на лучшую хозяйку пяти стихий. У нас очищение без надрыва.

Фраза для настроения

*Я смываю усталость, напряжение, тяжёлые разговоры
и всё, что больше не должно оставаться в этом доме.*



После уборки воду нужно вылить.
Тряпки хорошо промыть или отправить в стирку.

Этап 3. Очищение Огнём: свеча



Огонь — это стихия трансформации. Он помогает «дожечь» остаточное напряжение, вернуть пространству тепло, движение и живость.



Можно использовать обычную свечу, восковую свечу или свечу из храма — выбирайте то, что вам ближе. Для усиления эффекта перед зажиганием можно нанести на свечу 1–2 капли эфирного масла можжевельника, ладана или пихты.



Что делаем

Встаньте у входной двери внутри дома. Повернитесь лицом к двери, а затем начинайте обход квартиры по часовой стрелке.

Со свечой пройдите:

- ✓ все комнаты;
- ✓ углы;
- ✓ коридор;
- ✓ кухню;
- ✓ санузел;
- ✓ кладовку;
- ✓ места, где давно не было уборки;
- ✓ зоны, где чаще всего скапливается напряжение.



Если в каком-то углу свеча начинает трещать, коптить или вести себя активнее, задержитесь там чуть дольше. Не надо пугаться. Не всё, что трещит, — знак беды. Иногда это качество свечи, воздух или пыль. Но если чувствуете, что место правда тяжёлое, просто спокойно уделите ему больше внимания.



Не оставляйте свечу без присмотра и не подносите её близко к шторам, бумаге, тканям и сухим растениям.



Этап 4.

Очищение Деревом: благовония или пало санто



Intro:

После Огня подключаем Дерево. Дерево — это рост, обновление, жизнь, движение вперёд. Если предыдущие этапы больше убрали и очищали, то этот этап помогает наполнить пространство свежестью.

Для очищения Деревом можно использовать:

- аромапалочки;
- благовония;
- пало санто;
- ароматические конусы.



Что делаем

Зажгите благовоние и снова пройдите по периметру квартиры от входной двери по часовой стрелке.

Окурите:

- стены;
- углы;
- дверные проёмы;
- зеркала;
- рабочее место;
- спальню;
- кухню;
- места, где вы чаще всего отдыхаете или общаетесь с семьёй.

Дерево помогает наполнить пространство свежестью, жизнью, спокойствием и гармонией.

Здесь важно не просто пройти «для галочки», а почувствовать, как дом постепенно меняет состояние. После соли, воды и свечи пространство уже становится легче. Аромат добавляет ощущение обновления, мягкости и живого движения.

*Я наполняю этот дом свежестью,
жизнью, спокойствием и гармонией.*



Если у вас аллергия, астма, маленькие дети или животные, используйте благовония очень аккуратно. Можно пройти совсем коротко, выбрать мягкий натуральный аромат или пропустить этот этап.

Этап 5.

Очищение Металлом: звук



Металл — это ясность, чистота, структура и отсечение лишнего. Звук хорошо работает с застоявшейся энергией. Особенно в углах, коридорах, кладовках и местах, где давно не было движения.

✿ Что делаем

Возьмите металлический колокольчик и снова пройдите по дому **по часовой стрелке**.

Звоните:

- ✦ в углах;
- ✦ возле дверей;
- ✦ возле окон;
- ✦ в коридоре;
- ✦ в кладовке;
- ✦ возле рабочего места;
- ✦ там, где ощущается тяжесть или хаос.

✿ В местах, где звук будто «глухой» или вам самой хочется задержаться, позвоните чуть дольше. Хороший чистый звук помогает пространству стать более ясным. После него часто появляется ощущение завершенности: будто дом выдохнул.

☯ Если колокольчика нет, можно включить запись колокольного звона.

✿ Металл очищает пространство, возвращает ясность, порядок и лёгкость.

✿ После этого этапа откройте окна и хорошо проветрите дом.

После практики

- ✓ открыть окна и проветрить дом;
- ✓ вещи, в которых убирались, отправить в стирку;
- ✓ вымыть руки прохладной водой;
- ✓ убедиться, что свеча и благовония погашены;
- ✓ мысленно поблагодарить дом.

“ Я благодарю свой дом. Пусть здесь будет чисто, спокойно, тепло и безопасно. Пусть всё лишнее уходит, а нужное приходит легко и вовремя. ”

Лайт-версия очищения

Если у вас нет времени или сил делать полный цикл через 5 стихий, можно сделать короткий вариант.

☐ 1. Расставить соль по углам.

☐ 2. Перед уборкой собрать и выбросить соль.

☐ 3. Сделать влажную уборку водой с солью.

☐ 4. Проветрить дом.



Даже этот вариант хорошо работает как мягкое очищение пространства. Иногда не нужен большой ритуал. Иногда достаточно выбросить лишнее, вымыть полы и наконец-то разобрать тот самый угол, на который вы уже месяц смотрите с фразой: «Я тебя вижу, но сегодня не твой день».

Бонус: энерго-душ



После энергетической уборки дома хорошо сделать энерго-душ. Его можно применять не только в День Устранения, а в любой день, когда вы чувствуете накопленную усталость, раздражение, чужие эмоции или внутреннюю тяжесть. Особенно хорошо делать его вечером, перед сном.

Вам понадобится



морская соль



марля



эфирное масло
можжевельника
или ладана



полотенце



Что делаем

Положите соль на марлю, капните эфирное масло и завяжите марлю так, чтобы получился мешочек. Закрепите его на душе так, чтобы вода проходила через соль. Положите полотенце в ванну или душевую кабину и встаньте на него босыми ногами. Включите воду и встаньте под душ.



Визуализация

Сначала представьте, как с вас стекает всё лишнее: усталость, напряжение, раздражение, тревога, чужие эмоции, тяжесть дня. Потом представьте, как вы наполняетесь спокойствием, чистой энергией и ощущением жизни.



После душа

Стойте столько, сколько комфортно. После душа хорошо надеть чистую одежду, лечь пораньше и не залипать в телефон. Пусть тело тоже почувствует: лишнее смыли, теперь можно выдохнуть.





Когда ещё можно делать энерго-детокс дома

- ☸ дома стало тяжело;
 - ☸ душно;
 - ☸ раздражительно;
 - ☸ часто случаются ссоры;
 - ☸ всё будто стоит на месте;
 - ☸ нет ощущения свежести;
 - ☸ накопилась усталость;
 - ☸ было много гостей;
 - ☸ были неприятные разговоры.
- 

Дом — это не просто стены.
Это пространство, в котором мы спим, восстанавливаемся,
думаем, любим, работаем и принимаем решения.
Иногда ему тоже нужна забота.

Пусть в вашем доме станет легче

Без паники, без мистического ужаса и без ощущения,
что вы обязаны сделать всё идеально.
Сделайте столько, сколько можете.
Пусть в вашем доме станет чище, легче и спокойнее.

МАРИНА АХРАМОВИЧ

Пространство пяти стихий

Instagram / Telegram / MAX / VK
@astro_marinka



TELEGRAM



MAX