

经常感觉疲惫不堪，竟是“这些人”在身边吸走你的能量(图)

【阿波罗新闻网 2016-07-29 讯】



你有过这样的体验吧？有的人走近你，还没说话，你的身体就已经开始感觉不舒服了，不知道为什么就是觉得哪儿不对劲？跟这人聊天20分钟后，放松下来感觉身心特别疲惫，好像被掏空的感觉。注意了，这个人可能是吸你能量的人！

我们身边一般都会会有这样的人，跟他们靠得太近，接触久了，你就会莫名其妙地情绪变得不好了，心态慢慢变得悲观，感觉生活暗淡。

人在不同的状态下可以分为吸你能量的人和给予你能量的人两种。你接触了吸你能量的人后，感到自己的能量状态降低了，不舒服了，浑身不自在，总觉得身体里哪儿有什么东西堵着似的，疲劳体乏，非常想休息。而在接触给予你能量的人后，你感到身体舒适，内心平静、祥和，感到心灵和身体得到了滋养，甚至从心灵深处升起一股能量，内心充满活力和阳光。

辨别出吸能量的人和给予能量的人无疑是重要的。需要说明一下，这里说的吸能量的人与人品的善恶本身无关，我们说的只是能量状态。那么，如何辨别哪些人是吸你能量的人呢？

第一种：抱怨、愤怒很多的人。

一个抱怨很多的人，身上的这种能量随时随地都会流动出来，看什么都不顺眼，会很挑剔，看事物容易停留在事物的负面，而忽略正面。负面的想法、意念无疑会释放出负面的能量震频。人的想法、意念都是能量。科学家用科学实验证明了人的意念是具有能量的。人对一瓶水的意念不同，水就会结出不同的结晶。

如果这个人说话多的人，这股能量就会以语言的形式释放出来，会牢骚、抱怨、不满很多。如果这个人说话少的人，这股能量积攒到一定程度，往往会因为一点点小事情就以带有进攻性的行动释放出来，比如：摔东西、吵架、大声嚷嚷、甚至动手打架等。如果这个人不喜欢跟别人冲突，这股能量容易转向攻击自己，比如，虐待自己的身体，烟头烫自己，酗酒等等。

你可以用自己身体的感觉来验证一下。找一个平时抱怨很多的人，觉察一下你在听他的抱怨前和抱怨后自己的身体感觉有没有变化，你的能量状态有什么改变。如果你用心聆听，保证你10分钟后身体就会出现不舒服，想走开。这个现象的真相和本质是：他在吸你的能量！身体的感觉永远都是对的，因为身体能够感受到别人的能量并受到影响的，只要你对自己身体的感觉足够敏锐，马上就能有感觉，身体的感觉是来保护我们的。

比抱怨更严重一些的是愤怒很多的人。俗话说：“相由心生”，如果你受过些训练或感觉敏锐，有的人一眼就能看出脸上写着很多的“愤怒”。通常，身体感觉敏锐或者直觉很好的人，会很自然地远离这些人。

第二种：谈论的话题的中心全是“我”的人。

生活中有很多自我中心的人，话题和关注的焦点的大部分都是：“我怎样怎样”，交谈的内容由他来主导，无论他谈的是什么。总要让你关注的焦点在他这个人或他谈的事情上。这类人也是吸你能量的人！

这类人内在有一个很强的能量需要：你听我说！你听我的！这种人有的很强势，有的语速很快，有的不会用心聆听你说什么。在能量层面上，你被他所主导。

生活中很多强势的人，用强势压倒你的人，需要用这种强势来掌控你的人都属于这类人。这些现象的真相也是：他在吸你的能量！他内在有很强的表达、掌控的需要。如果你迎合他，持续20分钟后，感受一下自己的感受，你的身体会告诉你答案。

想要很快地辨别出这种人，需要提高对“人”觉察的能力和敏感度。比如，谈话开始了，对方在说他感兴趣而自己感兴趣的话，这时候适当抽离出来，问问自己：为什么他要让我听这些内容？他有没有感受到我并不感兴趣？我们真的是在用心感受对方来交流吗？

如果答案是不，当心了，他在用主导话题吸取你的能量！身体永远都不会欺骗我们的，身体是潜意识的出口，潜意识是保护我们的。如果你的身体感觉不舒服了，实际上是身体在提醒你：保护自己的能量！

第三种：隐性的吸你能量的人

前两种人属于显性的吸你能量的人，相对容易辨认。还有一种人，是隐性的吸你能量的人，辨别起来有一定难度。比如，他话不多，看上去也不是在语言上抱怨很多的人，谈话时他也关注你的感受，并没有主导谈论的话题，也并不强势。但是，他的内在好像有些弱，让你产生同情、怜悯，想去帮助他。这种人也是吸你能量的人。那些内在要求你关注他很多的人，在你们的关系模式中，他的内在小孩有很多的需要，就像一个婴儿，需要你关心他、照顾他，需要你十分关注他内在的感受，给他婴儿般的呵护等等。

而在你们的关系模式中，你无论在外在到内在都习惯了照顾、关心他，你自己有被需要的需要，所以你就拼命地给予、给予。这个现象的核心也是：他在吸你的能量！

如果你能量状态很好，享受关心照顾他的过程，满足自己被需要的需要也没什么问题。可是，如果你自己的能量状态本身就一般甚至不好，这时候，你继续不断地给予、给予，你甚至在牺牲自己的健康地给予，就会损害你的能量系统，久而久之，终有一天你的能量系统会出现问题的，然后你就会生病，出现健康问题。生病是对我们的能量系统出现情况的提醒！

人就像“飞蛾趋光”一样，喜欢光明快乐的人，喜欢跟正向、高能量的人交往。接触高能量的人你会觉得自己那点不开心的事情不过是生命环节中的一个小插曲，没什么大不了的，未来还是光明的、希望的，生活很有滋味。这样的人也很容易成功。很简单，大家都很喜欢他嘛，愿意和他交往，有人脉就更容易成功。

生活中也有很多能量给予者，这些人本身处在高能量状态，内心往往很平静、喜悦，有很多的爱，跟他们在一起，你会感觉很舒服，跟他们交谈你会学到很多智慧，甚至感到心灵得到滋养。每次你跟他们接触，你会感觉生活是如此美好，自己的内在平静了很多，生活阳光了很多。这些人是高能量的、充满正能量的人。多去和这样的人接触，远离那些无论是或明显或隐性的吸你能量的人！

高能量、正能量与爱一样，只有自己拥有了才能给出去！学会辨别吸你能量的人还是给予你能量的人，远离吸能量的人，保护、管理好自己的能量系统。然后，你的能量就可以不断增强，能量增强了就会自然向外散发了，就可以给出去了。

了解能量层面的知识，训练自己对能量的敏感度，无疑对我们的身体、心灵都会带来很大的益处。

当然，如果我们不会，也不懂得如何善待自己的身体，不心持善念、正念，常常在一些无谓的事情上消耗自己的能量的话，那么我们自己也会成为自己的能量吸血鬼！

想成功必须远离负能量的人，亲近正能量的人你才会成功！

[阿波罗网](#)责任编辑：李冬琪 来源：funnies

本文URL: <http://www.aboluowang.com/2016/0729/778009.html>

[郑重声明: 新闻和文章取自世界媒体和论坛, 本则消息未经严格核实, 也不代表《阿波罗网》观点。]