

[КРАТКО]

Колин Туппинг

РАДИКАЛЬНОЕ
САМОПРОЩЕНИЕ

основные идеи

Культур-Мультиур
Радикальное Самопрощение.
Прямой путь к подлинному
приятию себя. Колин
Типпинг. Кратко
Серия «Бестселлер Amazon. Кратко»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73968272

Радикальное Самопрощение. Прямой путь к подлинному приятию себя.

Колин Типпинг. Кратко: Культур-мультиур; Москва; 2026

Аннотация

Эта книга – сокращенный пересказ произведения «Radical Self-Forgiveness» by Colin C. Tipping.

Мы значительно уменьшили объем текста, сохранив все основные идеи.

Как полностью принять себя – таким, какой ты есть?

Большинство из нас имеют богатый опыт самообвинения и чувства вины, но часто мы оказываемся в растерянности, когда дело доходит до прощения себя. По словам Колина Типпинга, это происходит потому, что наше представление о прощении обычно предполагает наличие жертвы и виновника, что

невозможно, когда мы играем обе роли одновременно. Процесс радикального прощения Типпинга позволяет нам преодолеть эту дилемму и достичь глубокого и долговременного исцеления. Чтобы помочь нам освободиться от чрезмерной внутренней критики и саморазрушительных убеждений, он предлагает книгу «Радикальное самопрощение». Присоединяйтесь к Колину Типпингу, чтобы узнать его пошаговые методы, позволяющие выйти за пределы уровня самоосуждения и взаимных обвинений и достичь более глубокого духовного состояния, в котором происходит истинное прощение.

Что же «радикального» в подходе Колина Типпинга к прощению? «Речь не идет о том, чтобы рассказывать себе новую историю о том, что произошло», – говорит он. «Речь идёт о создании глубоких изменений на духовном уровне». Основанная на его всемирно известных семинарах по прощению, книга «Радикальное самопрощение» предлагает ясные идеи для разрешения наших самых глубоких внутренних ран с помощью пятиэтапного процесса прощения Типпинга.

Многие наши страхи, тревоги и даже проблемы со здоровьем берут начало в тех частях нас, которые мы считаем непростительными. Однако, когда мы осознаём, что достойны прощения – независимо от того, кто мы и что мы сделали, – мы получаем доступ к любящей энергии духа, которая может исцелить наши самые глубокие раны. Используемая отдельно или в сочетании для комплексной практики, книга и аудиопрограмма «Радикальное самопрощение» открывают дверь к свободе и внутреннему покою, которые приходят от истинного самопринятия.

Содержание

Введение	7
Конец ознакомительного фрагмента.	12

**Культур-мультикультур
Радикальное
Самопрощение. Прямой
путь к подлинному
приятию себя. Колин
Типпинг. Кратко**

Серия: «Бестселлер Amazon. Кратко»

Колин Типпинг

Радикальное Самопрощение

Прямой путь к подлинному приятию себя

КУЛЬТУР
МУЛЬТУР



www.kulturmultur.com

Серия: «Бестселлер Amazon. Кратко»

Введение

Казалось бы, с учетом эволюционных достижений человечества за свою историю, в двадцать первом веке мы должны чувствовать себя превосходно. Мы достигли невероятных высот в науке, технологиях и медицине. Однако, это далеко от истины в плане нашего внутреннего состояния. Если глубоко исследовать человеческую психику, становится очевидным, что в глубине души большинство из нас страдает от глубокого и стойкого чувства ненависти к самим себе.

Выдающийся швейцарский психиатр двадцатого века Карл Юнг, а также многие его последователи, убедительно показали, что как на индивидуальном, так и на коллективном уровне мы вытеснили огромное количество вины и стыда. Юнг называл эту скрытую часть нашей личности “Тенью”. Безусловно, у каждого из нас есть своя индивидуальная Тень – те аспекты нас самих, которые мы считаем неприемлемыми, постыдными или греховными. Но помимо этого мы все разделяем коллективную Тень, которая глубоко похоронена в коллективном бессознательном человечества. Мы категорически не желаем встречаться с ней лицом к лицу или признавать ее существование. Мы находимся в состоянии полного отрицания относительно нее и искренне ненавидим эту часть себя. Именно эта ненависть и является кор-

нем нашего самобичевания и низкой самооценки.

Однако тот факт, что этот теневогой материал похоронен глубоко в нашем бессознательном, вовсе не означает, что он инертен или бездействует. Напротив, истина заключается в том, что он постоянно пытается прорваться на поверхность, чтобы быть исцеленным. Но наш страх перед встречей с ним настолько велик, что мы часто прибегаем к различным формам проекции и другим механизмам психологической защиты. Когда мы бессознательно проецируем нашу Тень на других людей, мы обвиняем их и делаем их “неправыми” именно в том, что на самом деле ненавидим в себе. Мы видим в них жадность, жестокость или слабость, не осознавая, что это зеркальное отражение наших собственных скрытых качеств.

Это явление настолько распространено, что даже политические группы, религиозные организации и целые страны поступают точно так же. Они находят врагов, на которых можно спроецировать свой теневогой материал, развязывая против них войны или нападая на них иным способом. Если мы внимательно рассмотрим конфликты, происходившие в прошлом, и даже те, что происходят сегодня по всему миру, станет ясно, что во многих случаях обвинения, которые одна страна выдвигает против другой, оказываются чистым отражением собственных преступлений и неосмот-

рительных поступков обвинителя, а значит, отражением его стыда и вины за прошлые инциденты.

Типпинг предполагает, что нации проецируют коллективную вину за прошлые преступления (например, истребление коренных народов) на внешних врагов. Войны становятся попыткой исцелить Тень, но чаще всего эти возможности упускаются, и цикл насилия продолжается.

С более духовной точки зрения высказывается предположение, что эта чрезвычайно глубоко укоренившаяся ненависть к себе происходит из нашей веры в то, что мы сами взяли на себя ответственность отделиться от Бога – совершили так называемый “первородный грех”. Согласно этой истории, в момент разделения мы поверили, что Бог очень разгневан на нас и однажды настигнет нас, чтобы сурово наказать. Это породило колоссальное чувство вины, и единственным способом справиться с ним было вытеснить его, а затем, если оно начинало проявляться, проецировать его на других. Даже если мы не хотим верить в эту историю (и сам автор не уверен, верит ли он в нее до конца), во многом остается верным тот факт, что большая часть злодеяний, которые мы видим в тех, кого считаем своими врагами, является не чем иным, как проекцией нашей собственной интернализированной ненависти к себе.

Цель этой книги, таким образом, двойственна.

Во-первых, она призвана исцелить эту ненависть к себе в сознании коллектива (то есть всех людей как единого целого), чтобы мы перестали проецировать ее на других через акты войны и агрессии. В этом смысле можно утверждать, что эта книга посвящена созданию мира во всем мире, спасению планеты и трансформации сознания человечества. Исцеляя себя, мы исцеляем мир.

Во-вторых, книга призвана помочь вам как личности обрести мир с самим собой. Доказано, что стыд и вина несут в себе очень низкие вибрации, и если они долгое время находятся в вашем энергетическом поле, они истощают вашу жизненную силу до критически низкого уровня. Это создаст низкую самооценку, апатию и депрессию. Поэтому Радикальное Самопрощение во многом направлено на повышение ваших вибраций и восстановление вашей жизненной силы до здорового баланса.

Насколько нам известно, когда один человек совершает значительный сдвиг в своем сознании, это вызывает значительный эффект ряби во всем коллективе и способствует массовому исцелению человеческого сознания. Используя эти практики, вы фактически будете помогать автору в достижении его миссии: “повысить сознание планеты через Радикальное Прощение и создать Мир Прощения в обозримом будущем”.

Автору часто задавали вопрос: “Разве нам не нужно сначала простить себя, прежде чем мы сможем простить других?”. И если это так, то почему он ждал почти двенадцать лет после написания первой книги о Радикальном Прощении, чтобы написать эту книгу о Радикальном Самопрощении? Разве не должно было быть наоборот?

Долгое время ответ Типпинга заключался в том, что, по сути, любое прощение является прощением себя. Его аргумент строился на том, что если мы все едины, то, причиняя вред другому, я причиняю вред себе. Следовательно, должно быть верно и то, что, прощая другого, я одновременно прощаю себя. Это идея, выраженная во фразе “если бы не милость Божья, это был бы я”. Другими словами, во мне есть часть, которая могла бы быть или делать то же, что и любой другой человек, потому что, опять же, если мы все едины, у нас у всех есть одни и те же склонности. Мы все (потенциально) фюреры. Поэтому, что бы кто-то ни сделал, если я прощаю его или ее, я прощаю себя.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.