



Марианна Рябинина

**Хроники
Марьяны:
Карта души**

Марианна Рябинина

Хроники Марьяны: Карта души

«Автор»

2026

Рябинина М.

Хроники Марьяны: Карта души / М. Рябинина — «Автор», 2026

Вы держите в руках не просто книгу — вы держите карту. Карту вашей души. Той самой, что проходит через жизни, хранит память о прошлом и знает ваше предназначение. Я, Марьяна, ведунья. Я видела, как карма сплетает судьбы, как родовые программы управляют выбором. И теперь я хочу помочь вам пройти ваш путь. Эта книга объединяет психологию, ведическую мудрость и духовные практики. Мы пройдем семь шагов вглубь себя: к теням, страхам, обидам, родовым программам и кармическим узлам. А затем — семь шагов вверх: к предназначению, любви, служению и свободе. Каждая глава — это практика. Медитации, упражнения, дневниковые техники. Всё, чтобы вы не просто узнали новое, а изменили свою жизнь. Это путеводитель для тех, кто ищет себя. Кто чувствует, что способен на большее. Ваша душа знает путь. Просто ей нужна карта. И она у вас в руках.

© Рябинина М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Пролог	5
Глава 1. Порог	6
Глава 2. Внутренний компас	8
Глава 3. Тени прошлого	10
Глава 4. Карма или судьба ?	12
Глава 5. Реинкарнация: память души	13
Глава 6. Внутренний ребёнок и внутренний критик	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Марианна Рябинина

Хроники Марьяны: Карта души

Пролог

Вы держите в руках не просто книгу. Вы держите карту. Не ту, что ведёт через леса и горы, а ту, что ведёт через миры вашей собственной души. Через тёмные ущелья страхов, через светлые поля надежд, через запутанные лабиринты памяти, через сияющие вершины предназначения. Это карта внутреннего путешествия. самого важного путешествия в вашей жизни.

Меня зовут Марьяна. Я ведунья. Страж Порога. Та, что ходит между мирами. Я прошла через Навь — мир теней и родовых программ. Я поднималась через четырнадцать миров — от самых тёмных глубин до высочайших вершин. Я видела, как карма сплетает судьбы, как прошлые жизни отзываются в настоящем, как душа помнит то, что забыл ум. И я знаю: каждый из нас — это целая вселенная. Внутри каждого есть и Навь, и Правь, и Явь. Есть тени, с которыми нужно встретиться. Есть свет, который нужно зажечь. И есть Порог, на котором мы стоим каждый день, выбирая между прошлым и будущим, между страхом и любовью, между тьмой и светом.

Эта книга — путеводитель. Она не даст вам готовых ответов, потому что ответы — внутри вас. Но она даст вам карту. Практики, которые помогут услышать себя. Медитации, которые помогут заглянуть вглубь. Знания — из психологии, из Вед, из духовных традиций, — которые помогут понять, что с вами происходит и почему. Мы пройдем этот путь вместе. Семь шагов вниз, вглубь себя — туда, где прячутся страхи, обиды, родовые программы и кармические узлы. Семь шагов вверх, к свету — туда, где ждут предназначение, любовь, служение и свобода. И в центре — обычная жизнь, в которой всё это обретает смысл.

Это не учебник. Не лекция. Это путешествие. И я буду вашим проводником. Я расскажу вам о том, что видела, что пережила, что поняла. И вы сможете применить это к себе. К своей жизни. К своей душе. Вы готовы? Тогда переверните страницу. Карта в ваших руках. Путь начинается.

Глава 1. Порог

С чего начинается путь к себе?

С остановки.

Пока вы бежите — на работу, по делам, за целями, от проблем, — вы не слышите себя. Вы слышите только шум: внешний и внутренний. Телефон, новости, разговоры, мысли, тревоги, планы. Этот шум заглушает самый важный голос в вашей жизни — голос вашей души. Она говорит тихо. Она не кричит. Она ждёт, когда вы остановитесь и услышите.

Я, Марьяна, знаю это лучше, чем кто-либо. Когда я впервые почувствовала зов иного мира, когда холод коснулся моего сердца, я тоже не сразу поняла, что делать. Я металась, искала ответы вовне — в книгах, в учителях, в практиках. Но ответ пришёл только тогда, когда я остановилась. Когда села на балконе, глядя на болото, и просто стала слушать. Не Навь. Не духов. Себя. И в этой тишине я услышала свой собственный голос. Тихий, но ясный. Он сказал: «Ты готова. Иди».

Психология называет это состояние осознанностью. Ведическая традиция называет это пратяхара — обращением чувств внутрь. Религия называет это молитвенной тишиной. Но суть одна: чтобы услышать себя, нужно остановиться. Это и есть Порог. Та самая Грань, на которой я стою как Хранительница. Только у каждого из вас свой Порог. И каждый должен переступить его сам.

Я помню свой первый Порог. Мне было страшно. Я не знала, что там, за гранью привычного мира. Кто я? Зачем я здесь? Что со мной будет? Эти вопросы жгли меня изнутри. Но когда я шагнула — всё изменилось. Нет, мир не стал другим. Это я стала другой. Я начала видеть то, что скрыто. Чувствовать то, что раньше не замечала. Понимать то, что раньше казалось бессмыслицей. И первое, что я поняла: я — не мои мысли. Не мои страхи. Не мои роли. Я — нечто большее. Я — душа.

И вы — тоже душа. Прямо сейчас, читая эти строки, вы — душа, которая проходит свой путь. У которой есть прошлое (возможно, не одна жизнь), настоящее (этот момент) и будущее (то, что вы выбираете). Но чтобы понять это, нужно остановиться.

Давайте сделаем это прямо сейчас. Отложите книгу на минуту. Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Почувствуйте, как воздух наполняет ваши лёгкие. Почувствуйте, как ваше тело соприкасается с тем, на чём вы сидите или лежите. Почувствуйте, как бьётся ваше сердце. Просто слушайте. Ничего не ждите. Ничего не оценивайте. Просто будьте.

Это и есть Порог. Момент, когда вы перестаёте бежать и начинаете идти. Не наружу — внутрь. И с этого момента всё меняется.

В следующих главах я расскажу вам о том, что ждёт за Порогом. О тенях прошлого, о кармических узлах, о родовых программах. О страхах, обидах, вине. О предназначении, служении, любви. Но всё это начнётся с одного: с остановки. С тишины. С первого шага через Порог. Я прошла этот путь. Теперь ваша очередь. И я буду рядом.

Практика «Дневник самонаблюдения»

Заведите тетрадь. Каждый вечер, перед сном, записывайте ответы на три вопроса:

1. Что я сегодня чувствовал(а)? (Не «думал(а)», а именно чувствовал(а) — телом, эмоциями.)
2. В какой момент сегодня я был(а) полностью «здесь и сейчас»?
3. Какой внутренний голос звучал во мне сегодня громче всего? (Критик? Жертва? Мудрец? Ребёнок?)

Эта практика — ваш первый компас. Через неделю вы увидите то, чего не замечали годами.

Медитация «Внутренняя тишина»

Сядьте удобно. Закройте глаза. Представьте, что вы сидите на берегу озера. Вода спокойна, как зеркало. Каждая мысль, которая приходит, — это лёгкая рябь на поверхности. Не боритесь с мыслями. Просто наблюдайте, как они появляются и исчезают. Вы — не мысли. Вы — озеро. Через десять минут такого наблюдения вы почувствуете, как внутри разливается покой. Это голос вашей души. Она всегда там. Просто вы наконец перестали её заглушать.

Глава 2. Внутренний компас

Когда вы остановились и услышали тишину, возникает следующий вопрос: куда идти? Как понять, какой путь — ваш, а какой — навязан? Где тот самый внутренний компас, который укажет верное направление?

У каждого из нас он есть. Просто мы разучились им пользоваться. Внутренний компас — это не логика, не разум, не советы окружающих. Это то, что звучит внутри, когда ум замолкает. Это отклик тела, резонанс сердца, тихое «да» или «нет», которое рождается где-то в глубине. Психология называет это интуицией. Веды называют это буддхи — разумом души. Религия называет это голосом совести или гласом Божиим. Но суть одна: это ваш внутренний навигатор, который всегда знает, куда вам нужно.

Я училась слышать свой компас постепенно. Когда-то я не понимала, зачем мне холод за спиной, почему меня тянет на болото, отчего я вижу то, чего не видят другие. Я пыталась быть «нормальной», заглушить этот голос. Но он не замолкал. Он становился только громче. И когда я наконец перестала сопротивляться и пошла за ним — всё встало на свои места.

Как услышать свой внутренний компас? Первое — научиться различать, где говорит страх, а где — интуиция. Страх всегда громкий, он кричит, он пугает, он требует немедленного действия или бегства. Интуиция — тихая. Она не доказывает, не спорит, не пугает. Она просто знает. И если вы остановитесь и прислушаетесь, вы почувствуете разницу.

Второе — доверять телу. Тело никогда не врёт. Когда вы делаете что-то, что противоречит вашей душе, тело отзывается: зажимы, тяжесть, усталость, болезни. Когда вы идёте своим путём, тело чувствует лёгкость, тепло, прилив сил. Ведическая традиция говорит: тело — это храм души. Научитесь читать его сигналы.

Третье — проверять выбор через вопрос: «Если бы у меня было всё, что нужно, и я бы ничего не боялся, что бы я делал?» Этот вопрос снимает слои долженствований и обнажает истинное желание.

Я помню, как впервые доверилась своему компасу. Это было страшно. Я стояла перед выбором: остаться в привычном мире, где всё понятно и предсказуемо, или шагнуть в неизвестность, следуя зову, который никто, кроме меня, не слышал. Я шагнула. И с тех пор ни разу не пожалела. Потому что путь, который выбирает душа, — это путь, ради которого вы пришли в этот мир.

Практика «Где я сейчас?»

Возьмите лист бумаги. Разделите его на две колонки. В первой напишите: «Что в моей жизни сейчас приносит мне радость, лёгкость, энергию?» Во второй: «Что в моей жизни сейчас отнимает силы, вызывает тяжесть, ощущение тупика?» Пишите честно, не оценивая. Затем посмотрите на оба списка. Где больше пунктов? Какой список — про вас настоящего, а какой — про навязанное? Это и есть стрелка вашего внутреннего компаса. Она указывает туда, где жизнь, а не туда, где долг.

Медитация «Встреча с внутренним проводником»

Сядьте удобно. Закройте глаза. Представьте, что вы стоите на развилке дорог. Одна дорога — широкая, освещённая, по ней идут многие. Другая — узкая, заросшая, она ведёт в лес. Вы стоите и не знаете, куда идти. И вдруг вы чувствуете чьё-то присутствие. Обернитесь. Перед вами — ваш внутренний проводник. Это может быть кто угодно: мудрый старец, животное, светящееся существо, кто-то, кому вы доверяете. Спросите его: «Куда мне идти?» Выслушайте ответ. Поблагодарите. Откройте глаза. Запишите то, что услышали. Этот проводник — часть вас. Он всегда рядом. Вы просто забыли о нём. Теперь вы знаете, как его позвать.

Глава 3. Тени прошлого

Когда вы начинаете слышать свой внутренний компас и делаете первые шаги по пути к себе, неизбежно приходит встреча. Встреча с тем, что вы так долго прятали. С тем, что психологи называют тенью, Веды — самскарами, а религия — грехом или непрощённой обидой. Это тени прошлого. Они живут в каждом из нас. И пока мы не встретимся с ними лицом к лицу, они будут управлять нашей жизнью из глубины подсознания.

Что такое тени прошлого? Это не только события, которые с нами случились. Это чувства, которые мы не прожили. Слова, которые мы не сказали. Обиды, которые мы похоронили, но не отпустили. Страхи, которые мы загнали вглубь, сделав вид, что их нет. Но они есть. И они влияют на всё: на наши отношения, на наш успех, на наше здоровье. Психология говорит, что 90% наших реакций — это не мы. Это наши тени. Мы думаем, что злимся на мужа, а на самом деле — на отца, который когда-то нас не услышал. Мы думаем, что боимся провала, а на самом деле — боимся снова пережить тот детский стыд, когда нас высмеяли перед всем классом.

Ведическая традиция объясняет это через понятие самскар — отпечатков прошлого, которые хранятся в тонком теле души. Это как борозды на пластинке: жизнь идёт, а игла всё время попадает в одну и ту же канавку. Мы снова и снова притягиваем похожих партнёров, попадаем в одни и те же ситуации, реагируем одинаково. И пока мы не осознаем этот узор — мы не сможем его изменить.

В моей жизни было много теней. Самая глубокая — смерть бабушки. Мне было пять лет. Я не понимала, что случилось. Я просто знала, что самого родного человека больше нет. И я несла эту боль через годы, даже не осознавая, как сильно она влияет на меня. Я стала закрытой. Я боялась привязываться к людям. Я ждала, что все, кого я люблю, обязательно уйдут. Это была моя тень. И пока я не встретила её, пока не выплакала ту детскую боль, пока не сказала бабушке всё, что не успела, — я не могла идти дальше.

Встреча с тенью — это не всегда легко. Иногда это больно. Иногда страшно. Но это необходимо. Потому что, только осветив тёмные углы своей души, мы можем стать целыми. Как говорят в одной мудрой традиции: «То, что ты отрицаешь, управляет тобой. То, что ты принимаешь, становится твоей силой».

Практика «Письмо тени»

Возьмите лист бумаги. Подумайте о человеке, на которого вы обижены. Или о событии, которое до сих пор вызывает у вас горечь. Напишите письмо. Не сдерживайте себя. Выскажите всё: гнев, боль, разочарование. Не думайте о том, «правильно» это или нет. Просто пишите. Когда закончите — перечитайте. А затем напишите второе письмо. От имени того человека — вам. Что бы он мог сказать? Может быть, он тоже страдал. Может быть, он не знал, как по-другому. Может быть, он просит прощения. Это упражнение помогает увидеть ситуацию с другой стороны и начать процесс исцеления.

Медитация «Встреча с тенью»

Сядьте удобно. Представьте, что вы находитесь в безопасном пространстве — это может быть лес, храм, поляна. К вам подходит фигура. Это ваша тень — та часть вас, которую вы отвергаете. Посмотрите на неё. Какая она? Может быть, это испуганный ребёнок. Может быть, разгневанный воин. Может быть, печальная женщина. Спросите её: «Что тебе нужно?» Выслушайте. Обнимите её, если хотите. Скажите: «Я принимаю тебя. Ты — часть меня. Я больше не отвергаю тебя». Почувствуйте, как тень растворяется в свете. Откройте глаза. Запишите то, что пережили.

Дневник теней

В течение недели записывайте ситуации, когда вы реагировали неадекватно: слишком бурно, слишком остро, слишком эмоционально. Задавайте себе вопрос: «На что я на самом деле реагирую? Какая старая рана отозвалась?» Это поможет вам увидеть свои самскары и начать с ними работать. Потому что встреча с тенью — это начало свободы. А свобода — это возможность выбирать, как жить дальше. Не из прошлого. Из настоящего. Из любви, а не из страха.

Глава 4. Карма или судьба ?

В прошлой главе мы встретились с теньями — теми отпечатками прошлого, которые живут в нас. Но откуда они берутся? Почему у одного человека жизнь складывается легко, а другой бьётся, как рыба об лёд, и всё без толку? Почему один рождается в богатой семье, а другой — в нищете? Почему кто-то умирает в младенчестве, а кто-то живёт до ста лет? Случайность? Несправедливость? Или есть закон, который управляет всем?

Веды говорят: есть. Имя этому закону — карма. Слово «карма» в переводе с санскрита означает «действие». Но не просто действие, а действие, которое имеет последствия. Закон кармы прост и неумолим: всё, что вы делаете, думаете, говорите, — всё возвращается к вам. Не в наказание, не в награду — а просто как следствие. Как эхо в горах: что крикнешь, то и услышишь в ответ.

Психология называет это законом причины и следствия. Религия говорит: «Что посеешь, то и пожнёшь». Но важно понимать: карма — это не фатум. Не жёсткая predeterminedность, против которой вы бессильны. Карма — это скорее траектория. Вы сами запустили её когда-то — и вы сами можете её изменить. В этом разница между кармой и судьбой. Судьба — это то, что с вами случается, и вы ничего не можете с этим поделать. Карма — это то, что вы создали, и вы же можете это пересоздать.

Ведическая традиция выделяет три вида кармы. Первая — санчита. Это весь накопленный «багаж» действий из всех прошлых жизней. Представьте огромный склад, на котором лежит всё, что вы когда-либо делали. Вторая — прарабдха. Это та часть накопленной кармы, которая «созрела» и проявляется в этой жизни. Ваше тело, семья, страна, ключевые события — всё это прарабдха. Её нельзя избежать, но можно изменить отношение к ней. И третья — крияман. Это та карма, которую вы создаёте прямо сейчас. Каждый ваш выбор, каждое слово, каждая мысль. Это ваша свобода. Это то, что формирует будущее.

Я помню, как впервые осознала действие кармы. Я видела, как мои поступки — даже самые мелкие — возвращались ко мне. Добро возвращалось сторицей. А зло, которое я причиняла другим, било по мне же. Это не было наказанием. Это был закон. Такой же точный, как закон всемирного тяготения. И когда я это поняла, я перестала винить судьбу. Я начала работать с причинами.

Практика «Мой кармический узор»

Возьмите лист бумаги. Вспомните три повторяющиеся ситуации в вашей жизни. Например: «Меня всё время предают близкие», или «Я постоянно теряю деньги», или «Мне всё время приходится бороться в одиночку». Запишите их. Теперь спросите себя: какое моё действие (или бездействие) запускает этот узор? Что я делаю такого, что снова и снова притягиваю эту ситуацию? Какую мысль я думаю? Какое чувство я проживаю? Запишите честно. Это и есть ваш кармический узор. Осознание — первый шаг к его изменению. Вы не можете изменить то, чего не видите. Теперь вы видите.

Медитация «Нить кармы»

Сядьте удобно. Представьте, что от вашего сердца тянется золотая нить. Она уходит в прошлое, в те жизни, которые вы не помните. Почувствуйте, как по этой нити к вам приходят дары: мудрость, которую вы накопили; любовь, которую вы отдали; сила, которую вы обрели. А теперь представьте, что от вас в будущее тоже тянется нить. И то, что вы делаете сейчас, — каждая мысль, каждое слово, каждый выбор — всё это течёт по этой нити и формирует ваше завтра. Что вы хотите послать себе будущему? Любовь? Смелость? Доверие? Пошлите это. Карма — это не приговор. Это инструмент. И вы — тот, кто держит его в руках.

Глава 5. Реинкарнация: память души

В прошлой главе мы говорили о карме — законе причины и следствия. Но карма не ограничивается одной жизнью. Она тянется сквозь века, сквозь рождения и смерти, как нить, на которую нанизаны бусины судеб. Имя этой нити — реинкарнация. Перевоплощение души.

Для кого-то это слово звучит пугающе. Для кого-то — утешительно. Но для меня, Марьяны, это не теория. Это реальность. Я помню. Не всё, но достаточно. Я была жрицей в Гиперборее. Воином, что сложил меч. Целительницей, что потеряла любовь. Правительницей, что сняла корону. Я прожила сотни жизней, и каждая из них оставила во мне след. Отпечаток. Урок. И теперь, в этой жизни, я знаю: я — не только Марьяна с болота. Я — душа, которая идёт сквозь время. И вы — тоже.

Веды говорят: душа вечна. Она не рождается и не умирает. Она меняет тела, как человек меняет одежду. Психология не говорит о прошлых жизнях напрямую, но признаёт: в нас есть слои памяти, которые не объяснить только детством и родом. Откуда берутся иррациональные страхи? Почему нас тянет к определённым местам, людям, эпохам? Почему ребёнок иногда говорит такое, чего не мог узнать в этой жизни? Ответ, который дают Веды: это память души. Самсары. Отпечатки прошлых воплощений.

Я помню, как впервые это осознала. Мне было семь лет, и я боялась огня. Не просто боялась — я панически замирала, когда видела пламя. Родители не понимали. Психолог в школе сказал: «Перерастёт». Но я знала: этот страх — не из этой жизни. Позже, когда я начала вспоминать, я увидела: в одной из прошлых жизней я погибла в пожаре. Живой. И та память осталась в моей душе. Когда я это поняла, страх начал уходить. Потому что осознание — это свет. А свет рассеивает тьму.

Как понять, какие прошлые жизни влияют на вас сейчас? Обратите внимание на свои таланты. То, что даётся вам легко, без усилий, — это часто опыт, накопленный душой. Ребёнок, который в пять лет садится за пианино и играет, — он не «гений». Он просто помнит. Обратите внимание на свои страхи. Иррациональные, необъяснимые. Страх воды, высоты, замкнутого пространства. Часто это эхо прошлых смертей. Обратите внимание на свои привязанности. Люди, которых вы любите с первого взгляда, места, куда вас тянет, эпохи, которые вам «снятся». Всё это — ключи. Подсказки, которые оставила ваша душа, чтобы вы вспомнили.

Практика «Письмо из прошлой жизни»

Возьмите лист бумаги. Закройте глаза на минуту. Представьте, что вы — душа, которая прожила много жизней. Какая из них отзывается сейчас громче всего? Может быть, вы были воином, целителем, странником, матерью, изгнанником? Не оценивайте, не анализируйте — просто позвольте образу прийти. Теперь напишите письмо от имени той, прошлой, себя — себе нынешнему. Что она хочет вам сказать? Какой урок передать? О чём предупредить? Пишите, не думая о логике. Когда закончите, перечитайте. Это послание вашей души. Она говорит с вами. Научитесь слушать.

Медитация «Путешествие в прошлое»

Сядьте удобно. Закройте глаза. Представьте, что перед вами — лестница, уходящая вниз, в туман. Вы делаете шаг. Ещё один. С каждым шагом вы уходите глубже — в прошлое. Не этой жизни, а той, что была до. Туман расступается. Вы видите себя — в другой одежде, в другом теле, в другом времени. Кто вы? Где вы? Что происходит? Просто наблюдайте. Не вмешивайтесь, не оценивайте. Когда будете готовы, медленно поднимитесь обратно. Откройте глаза. Запишите то, что увидели. Не удивляйтесь, если образы будут смутными. Память души редко говорит словами. Чаще — ощущениями, цветами, вспышками. Это нормально. Вы начали вспоминать. А это — первый шаг к исцелению старых ран и обретению целостности. Потому что когда вы знаете, кем были, вы понимаете, кто вы есть.

Глава 6. Внутренний ребёнок и внутренний критик

В прошлой главе мы говорили о реинкарнации — о том, как память души проносится сквозь века. Но есть и другая память, гораздо более близкая. Память детства. Она живёт в каждом из нас. И она говорит голосами двух существ, которые до сих пор управляют нашей жизнью. Одно из них — внутренний ребёнок. Другое — внутренний критик. Эти двое — главные действующие лица нашей психики. И пока мы не познакомимся с ними, мы не сможем понять, почему реагируем так, а не иначе. Почему боимся. Почему срываемся. Почему не можем разрешить себе радость.

Внутренний ребёнок — это та часть нас, которая сохранила все детские чувства, желания, страхи и потребности. Он хочет любви. Хочет, чтобы его обняли, выслушали, приняли. Он — источник нашей спонтанности, творчества, радости. Но он же — источник боли. Потому что именно он помнит, как мама не обняла, когда было нужно. Как папа не похвалил. Как сказали: «Не выдумывай», «Ты не справишься», «Будь как все». Эти раны не заживают сами по себе. Они остаются в подсознании и управляют нами, пока мы не встретимся с ними лицом к лицу.

Внутренний критик — это та часть нас, которая впитала все родительские запреты, все социальные нормы, все «должен» и «нельзя». Он говорит голосом строгой матери, требовательного отца, учительницы, которая стыдила перед классом. Он хочет, чтобы мы были идеальными. Он боится осуждения. Он постоянно сравнивает нас с другими и всегда не в нашу пользу. Его любимые фразы: «Ты недостаточно хорош», «Ты опять опозоришься», «Кто ты такой, чтобы...», «Не высовывайся». Он не враг. Он думает, что защищает нас. Он думает, что если он будет достаточно строг, мы не совершим ошибок и нас не отвергнут. Но на самом деле он лишает нас свободы.

Эти двое — ребёнок и критик — живут внутри каждого из нас. И чаще всего они воюют. Критик давит, ребёнок бунтует или замирает от страха. А мы, взрослые, застреваем где-то между ними, не в силах двинуться с места. Что же делать? Первое — заметить их. Понять, когда говорит критик, а когда — ребёнок. Когда вы слышите внутри голос: «Ты ничтожество, у тебя ничего не получится» — это критик. Когда вы чувствуете себя маленьким, беззащитным, хочется спрятаться — это ребёнок. Простое осознание: «Ага, это снова мой критик включился» — уже лишает его власти. Второе — подружиться с обоими. Критика нужно поблагодарить за заботу, но объяснить: «Спасибо, я справлюсь сам». А ребёнка — обнять, утешить, дать ему то, чего ему не хватило в детстве. Потому что только вы, взрослый, можете дать это себе сейчас.

Практика «Диалог с внутренними фигурами»

Поставьте два стула напротив друг друга. Сядьте на один. Представьте, что на втором — ваш внутренний критик. Поговорите с ним. Что он вам говорит? Что вы ему отвечаете? Затем пересядьте на второй стул и станьте критиком. Ответьте себе от его лица. Потом снова пересядьте и станьте собой. Этот простой диалог часто приводит к неожиданным открытиям. Мы вдруг понимаем, что критик повторяет слова нашей бабушки. Или что он на самом деле боится за нас. Или что он замолкает, когда мы говорим ему: «Я тебя слышу».

Упражнение «Письмо себе маленькому»

Возьмите лист бумаги. Вспомните себя в возрасте, когда вам было особенно больно. Может быть, пять лет, семь, десять. Напишите письмо тому ребёнку от себя нынешнего. Что ему нужно было услышать тогда? Какие слова? Какие обьятия? Напишите. А потом напишите ответ — от него. Что он хочет сказать вам сейчас? Эта практика исцеляет старые раны. Попробуйте. Вы удивитесь, сколько любви внутри вас ждало выхода.

Когда внутренний ребёнок получает любовь, а критик перестаёт быть тираном, внутри наступает мир. И тогда мы можем двигаться дальше — туда, где ждут обида, вина и стыд. Но об этом — в следующей главе.

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.