



**Ревность
Одержимость
партнёром.
Осознанный подход
и практики**

18+

Quartz Y

Ревность. Одержимость партнёром. Осознанный подход и практики

*<https://litres.ru/74162224>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Эта книга проливает свет на природу самых разрушительных чувств в отношениях — ревности, контроля и болезненной одержимости партнером. Автор предлагает взглянуть на эмоциональную зависимость не как на проявление любви, а как на глубокий кармический узел и сигнал о духовном дисбалансе. С позиций осознанности и законов причинно-следственных связей в книге объясняется, почему мы притягиваем именно тех партнеров, которые заставляют нас страдать, и как наши прошлые ментальные отпечатки формируют страх потери в настоящем.

Вы узнаете, как трансформировать токсичную привязанность в безусловное принятие, исцелить внутренние дефициты и перестать искать источник счастья вовне. Во второй части книги представлены эффективные практические инструменты: медитации осознанности, техники работы с теневыми сторонами

личности, кармические упражнения на отпускание контроля и перенаправление ментальной энергии.

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Quartz Y

Ревность. Одержимость партнёром. Осознанный подход и практики

Глава

Ревность и мания преследования, возникающие на фоне сильной эмоциональной привязанности, представляют собой **деструктивную ментальную петлю**, в которой страх потери блокирует разум. С точки зрения психологии и духовных законов — это крайняя степень иллюзии разделенности и попытка заполнить внутреннюю пустоту за счет другого человека.

Ниже приведен подробный разбор этого состояния, причин его возникновения и практик для исцеления.

Характеристика процесса

Глубинная связь между ревностью и паранойей (манией преследования) проявляется на трех уровнях:

Психология: Сильная привязанность активизирует **страх отвержения**. Мозг переходит в режим выживания. Включается гипербдительность: любое нейтральное действие парт-

нера (задержка на работе, взгляд в телефон) трактуется как угроза. Ревность перерастает в манию, так как психика пытается спроецировать внутреннюю тревогу на внешние «улики».

Карма: Это процесс **отработки кармических долгов и зависимостей**. Сильная эмоциональная привязанность (со-зависимость) часто указывает на то, что в прошлых воплощениях души уже переживали предательство, потерю или жесткий контроль. В этой жизни ситуация повторяется, чтобы человек научился любить без права обладания.

Космические Законы: Нарушается **Закон Свободной Воли** и **Закон Единства**. Пытаясь контролировать другого, человек относится к нему как к собственности. **Космический Закон Резонанса (Зеркала)** отражает внутренний страх измены наружу: чем больше вы боитесь предательства, тем сильнее притягиваете ситуации, которые его подтверждают (или создаете их в своей голове).

Осознанность: Это состояние **полного отождествления с Эго и умом**. Осознанность падает до нуля. Человек не видит реальность, он видит киноленту своих страхов, принимая свои мысли за неопровержимые факты.

Почему рождаются эти чувства

Сфера Главные причины возникновения Психология Травма отверженного в детстве, нарушение базового доверия к миру, низкая самооценка, дефицит безусловной любви от родителей. **Карма** Накопленный опыт прошлых по-

терь, страх остаться в одиночестве, невыученный урок самодостаточности. **Космические законы** Иллюзия отделения от Источника. Человек ищет источник счастья и безопасности не внутри себя (в Боге/Вселенной), а во внешнем объекте.

Почему их тяжело контролировать и невозможно очиститься

Эти чувства ощущаются как непреодолимые, потому что они бьют по **инстинкту выживания**.

Биохимический захват: Мозг воспринимает воображаемую измену как физическую угрозу жизни. Выделяется огромное количество кортизола и адреналина. Мыслительный центр (префронтальная кора) отключается, управление переходит к амигдале (рептильному мозгу).

Энергетические присоски (лярвы): В пространстве эзотерики навязчивые мысли о ревности формируют устойчивые ментальные программы — эгрегоры или сущности (лярвы). Они «питаются» сильными эмоциями (страхом, гневом) и специально провоцируют человека на новые приступы подозрительности, чтобы получить энергию.

Кармическая инерция: Кармический узел завязан настолько туго, что простым логическим внушением («мне нечего бояться») его не развязать. Требуется глубокое духовное перепрограммирование.

Кто подвержен этим состояниям и почему

Не все люди склонны к паранойе в отношениях. В зоне

риска находятся определенные психотипы и души с конкретными задачами:

Люди с тревожным типом привязанности: Им постоянно нужны подтверждения любви. Любое отдаление партнера они воспринимают как катастрофу.

Обладатели «Незрелого Эго»: Люди, склонные к эгоцентризму. Они искренне верят, что мир вращается вокруг них, а значит, партнер умышленно хочет причинить им боль.

Старые души с тяжелым багажом: Души, пришедшие в это воплощение с узлом «жертвы» или «тирана». В прошлых жизнях они могли быть казнены за измену, брошены умирать или сами жестко подавляли других.

Люди с закрытой Анахатой (сердечной чакрой): Если сердце заблокировано, человек не умеет транслировать и принимать чистую любовь. Вместо нее он использует суррогат — контроль и страсть.

Осознанные практики на исправление ситуации

Очищение — это пошаговый процесс возвращения контроля над своим разумом.

1. Психологическое заземление (Здесь и Сейчас)

Практика «Факты против Эго»: Как только начинается приступ ревности, разделите реальность. Запишите в два столбика: 1) То, что произошло на самом деле (Факты: *партнер не поднял трубку*). 2) То, что додумал мозг (Иллюзии: *он мне изменяет, он меня разлюбил*). Опирайтесь только на первый столбик.

Терапия внутренней девочки/мальчика: Найдите ту часть себя, которая до смерти боится остаться одна. Мысленно обнимите этого ребенка и скажите: «Я теперь взрослый, я с тобой, я тебя никогда не брошу».

2. Кармическое исцеление

Практика Радикального Прощения (Колин Типпинг): Осознайте, что ваш партнер — это ваш величайший кармический учитель. Он берет на себя тяжелую роль «мучителя», чтобы подсветить вашу внутреннюю нецелостность. Искренне поблагодарите его душу за этот жесткий, но важный урок.

Аскеза на отказ от контроля: Добровольно откажитесь от проверки телефонов, соцсетей и допросов. Каждый раз, когда рука тянется проверить партнера, направляйте эту энергию в созидание (спорт, творчество). Это разрывает кармическую петлю.

3. Энергетические и духовные практики

Медитация на разрыв эфирных цепей: Представьте партнера перед собой. Увидите энергетические канаты (привязанности), которые идут из вашего живота или сердца к нему. Мысленно возьмите золотые ножницы и перережьте эти пути. Замените их на луч чистого, безусловного света, который дает свободу обоим.

Медитация на Источник: Закройте глаза и почувствуйте, что поток любви идет к вам не от партнера, а напрямую из Вселенной/Космоса. Вы подключены к безграничному ре-

сурсу. Партнер — лишь попутчик, но не источник вашей жизни.

Желание присвоить, поглотить и тотально владеть другим человеком — это крайняя форма проявления зависимости, которую в эзотерике называют «энергетическим вампиризмом», а в психологии — «слиянием» или «объектным отношением».

Ниже приведен подробный анализ природы этого разрушительного импульса и конкретные шаги по исцелению для обеих сторон процесса.

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.