

A person stands on a dark, rocky outcrop in the foreground, looking out over a vast landscape. The sky is a deep orange and yellow, with a large, bright sun or moon in the upper right. Numerous birds are flying in the sky, some in silhouette and others as small white specks. In the background, there are dark, silhouetted mountains and a forest. The overall mood is contemplative and serene.

Путник осознанности

**Отпускание: как отпустить человека с
благодарностью, а не с обидой**

Путник осознанности

**Отпускание: как
отпустить человека с
благодарностью, а не с обидой**

«Автор»

2026

осознанности П.

Отпускание: как отпустить человека с благодарностью, а не с обидой / П. осознанности — «Автор», 2026

Вы всё ещё держитесь за человека, который ушёл? Носите обиду как тяжёлый рюкзак, пережёвываете диалоги, чувствуете пустоту? Этот мануал — не про «забудь и вычеркни». Он про другое: как расставаться так, чтобы в сердце оставалась благодарность, а не горечь. Вы узнаете, почему мозг цепляется за прошлое и как переключить его на светлую сторону. Вас ждут 6 простых, но глубоких упражнений — от дыхательных практик до ритуалов с вещами, — которые можно делать прямо сейчас. Никакой эзотерики, только проверенная психология и телесные техники. Подходит новичкам и тем, кто уже пробовал «отпускать», но не получалось. После прочтения у вас будет готовый инструмент, чтобы освободить место для новой любви и себя настоящего. Сделайте вдох — и отпустите с миром.

Содержание

Вступление, в котором вы узнаете, почему расставание может стать подарком	5
Почему эта тема — не про психологию, а про ваше дыхание	6
Что молчат книги по саморазвитию	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Путник осознанности

Отпускание: как отпустить человека с благодарностью, а не с обидой

Вступление, в котором вы узнаете, почему расставание может стать подарком

Вы когда-нибудь держали в руках горячую чашку так долго, что начинали чувствовать, как обжигает пальцы? Но всё равно не ставили её на стол, потому что «это же моя чашка» или «она такая красивая»? А потом, когда вы всё-таки ставили её — иногда с шипением и красными ладонями — вы вдруг осознавали: а ведь боль от ожога была не обязательна. Чашку можно было поставить в любой момент. Не потому что она плохая. А потому что ваши руки важнее.

Так и с людьми. Мы держимся за отношения, дружбу, привязанности, даже когда они уже начали нас обжигать. И когда наступает момент расставания — мы уходим не с чувством лёгкости, а с букетом обид, невысказанных слов и тянущей боли в груди. А что, если я скажу вам, что отпустить можно по-другому? Без драмы. Без чувства, что вас предали. Без ощущения, что вы потеряли кусок себя.

Этот мануал — не про «забудь и вычеркни из жизни». Это про искусство благодарного отпускания. Про то, как выдохнуть человека из своего сердца с тем же теплом, с каким вы его когда-то впустили. Это возможно. Я знаю это по себе. И по сотням историй людей, которые, пройдя через эту практику, перестали бояться расставаний. Они перестали видеть в них поражение.

Прямо сейчас, взяв этот текст в руки, вы уже сделали первый шаг. Вы признали, что есть способ легче. Способ, где вместо «я потерял(а)» вы говорите «я отпускаю, чтобы впустить новое».

Почему эта тема — не про психологию, а про ваше дыхание

Мы живём в мире, где нас учат приобретать. С детства: «найди друга», «найди любовь», «найди работу мечты». Но почти никогда не учат тому, как расставаться с достоинством. А ведь расставаний будет больше, чем приобретений. Это не цинично. Это факт: люди приходят и уходят, места меняются, мы сами меняемся. И если вы не умеете отпускать, вы будете носить за спиной рюкзак, набитый прошлым. Он тяжелеет. Он искривляет осанку. Он мешает дышать.

Связь с внутренним состоянием здесь прямая: когда вы держитесь за человека через обиду — ваше тело сжимается. Желудок, плечи, челюсть. Вы заметили? Обида — это напряжение. А когда вы отпускаете с благодарностью — случается удивительное: вы чувствуете физическое облегчение. Словно сбросили гири. Это не метафора. Это нейробиология: в момент прощения и благодарности снижается уровень кортизола и повышается окситоцин.

Так что эта тема важна не для «духовного роста» галочки. Это тема о том, как вы спите. Как вы просыпаетесь. Как вы смотрите на мир после того, как кто-то ушёл.

Что молчат книги по саморазвитию

Привязанность и её природа: почему нам так тяжело?

Прежде чем мы научимся отпускать, давайте разберёмся, за что мы держимся. Психолог Джон Боулби, основатель теории привязанности, говорил: мы биологически запрограммированы искать близость. Это эволюционный механизм выживания. В древности, если вас исключали из племени — вы умирали. Мозг до сих пор воспринимает разрыв отношений как угрозу жизни. Отсюда паника, одышка, ощущение, что «мир рушится». Хорошая новость: это не ваша слабость. Это реакция, зашитая в лимбической системе. Плохая новость: чтобы отпустить, вам придётся «переучить» свой мозг.

Обида как защита или как ловушка?

Обида — это не просто эмоция. Это стратегия. Вы обижаетесь, когда хотите сказать: «Ты меня ранил. Ты должен это исправить. Я жду, что ты извинишься или вернёшься». Обида держит вас в прошлом, привязывая к другому человеку через негатив. По иронии, обида — это та же связь. Только она не живая, а как искусственная трубка, через которую вы перекачиваете свою жизненную энергию обратно в того, кто ушёл. Вы отдаёте ему свои мысли, сны, переживания диалогов. А он, возможно, уже и не думает о вас. И вы остаётесь с пустотой и тухлой. Обида — это зависимость от того, чего уже нет.

Благодарность как мост в новое состояние

Теперь о хорошем. Благодарность в контексте отпускания — это не «спасибо за то, что ушёл/ушла» (хотя и такое бывает). Это благодарность за то, что было: за уроки, за моменты тепла, за то, что этот человек стал зеркалом ваших сильных и слабых сторон. Когда вы говорите «спасибо», вы признаёте, что этот опыт — часть вашей личной истории. Вы не вычёркиваете его. Вы интегрируете. Когда вы благодарны, ваш мозг переключается из режима «потеря» в режим «приобретение». Это меняет всё: вы перестаёте быть жертвой и становитесь учеником.

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.