

A person stands on a dark, rocky outcrop in the foreground, silhouetted against a vibrant sunset. The sky is a mix of orange, yellow, and purple, with a large, bright sun or moon in the upper right. Numerous birds are shown in flight across the sky. In the background, there are layers of mountains, some with snow, and a forest of dark trees. 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

<https://litres.ru/74222619>

SelfPub; 2026

Аннотация

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	4
Почему эта тема — не про психологию, а про ваше дыхание	6
Что молчат книги по саморазвитию	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

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 отпускать 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 отпуска. 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 отпустить, 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, пережевывания диа-

логов. А он, возможно, уже и не думает о вас. И вы остаётесь с пустотой и трухой. Обида — это зависимость от того, чего уже нет.

Благодарность как мост в новое состояние

Теперь о хорошем. Благодарность в контексте отпуска — 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.