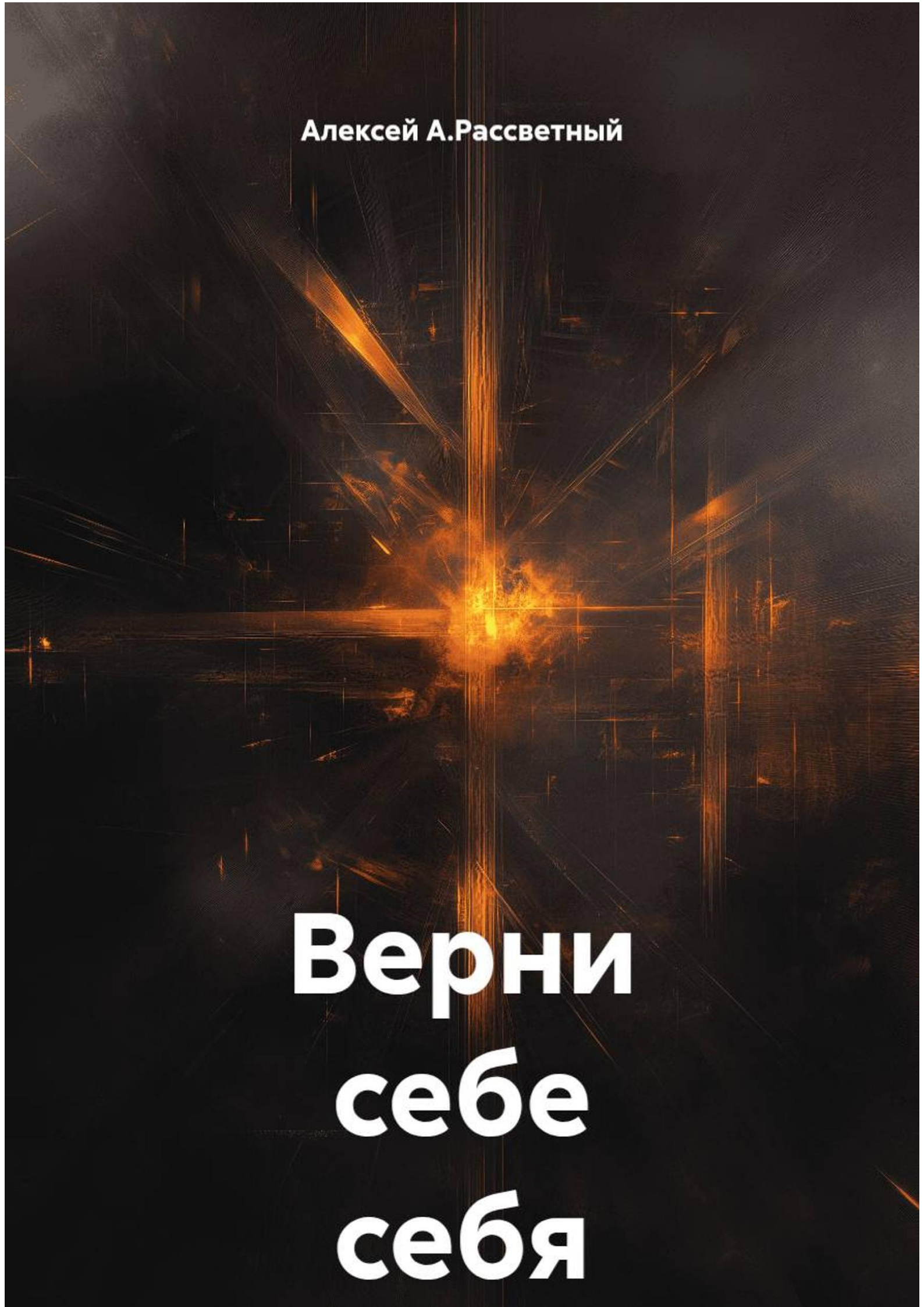




Алексей А.Рассветный

Верни себе себя

Алексей А.Рассветный

Верни себе себя

«Автор»

2026

А.Рассветный А.

Верни себе себя / А. А.Рассветный — «Автор», 2026

Друзья, перед вами уникальная книга, благодаря которой Вы вновь обретёте себя. Это практическое руководство по выходу из токсичных отношений. У абьюза нет пола, миллионы людей страдают в кандалах абьюзивных отношений, и не знают, что делать. Эта книга покажет Вам путь. Остальное будет зависеть от Вас.

© А.Рассветный А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Верни себе себя.	6
Введение	7
Глава первая. Токсичные отношения. Кто такой нарцисс?	8
Глава вторая Первый шаг: признание и принятие факта созависимости	10
Глава третья Второй шаг. Смирение	12
Глава четвёртая Третий шаг. Решение изменить ситуацию, определить цели	13
Глава пятая Четвертый шаг. Прощение: простить себя и других	14
Глава шестая Пятый шаг: наладить контакт с Высшей силой. Молитва как инструмент изменения судьбы	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Алексей А.Рассветный

Верни себе себя

Глава

Психологическое пособие, книга самопомощи.

Верни себе себя.

Авторская программа по выходу из токсичных отношений и тяжёлых жизненных ситуаций.

Введение

Уважаемый читатель!

Эта книга — практическое руководство для тех, кто оказался в токсичных отношениях или столкнулся с тяжёлыми жизненными обстоятельствами. Она поможет вам шаг за шагом выйти из созависимости, восстановить здоровье, обрести веру в себя и начать жить полноценно.

Я пишу о том, что пережил сам, — о пути, который позволил мне преодолеть тяжёлые периоды жизни. Моя цель — поделиться системой, которую я создал, когда оказался в сложной ситуации: ушёл из армии, ребенку не было и двух лет, столкнулся с проблемами со здоровьем и полным разладом в личной жизни. Ни психологи, ни коучи не смогли мне помочь — пришлось искать собственные опоры, способы восполнить энергию и очиститься от негатива.

Я хочу передать вам то, на что потратил годы: свою систему выхода из тяжёлых обстоятельств, созависимости и неврозов.

Эта книга для тех, кто:

не может прекратить созависимые отношения по разным причинам (например, из-за малолетних детей или финансовой зависимости);

пережил стрессовые события;

ищет способы восстановить силы и укрепить себя.

Важно: этот путь потребует работы. Простое прочтение книги не изменит вашу жизнь — но усилия обязательно принесут результат.

Вы увидите: даже оставаясь в сложных отношениях, можно жить полноценно. У психологического насилия нет пола — оно затрагивает и женщин, и мужчин. И чем сильнее человек, тем изощрённее может быть давление.

Вы рождены быть счастливыми, свободными и любимыми. Никто не имеет права вас травить. Вы можете научиться побеждать обстоятельства — превращать травмы в опыт и становиться сильнее.

Вперёд, друзья! Теперь у нас есть всё, чтобы начать. В добрый путь!

Глава первая. Токсичные отношения. Кто такой нарцисс?

Дорогой читатель, чтобы понять, как выживать в отношениях с токсичными людьми, нарциссами, нужно разобраться, что это за люди. Нарциссы — это люди, которые никого не любят. Они просто не умеют этого делать. В детстве они получили травму отвержения и теперь сильно страдают из-за образа, который выстроили, чтобы обезопасить себя от непереносимой боли и стыда.

Это может быть ребёнок, которого отвергли или не принимали родители — либо оба, либо один из них. Возможно, он столкнулся с конкуренцией с братом или сестрой. Или его холодная мать не давала любви. В результате ребёнок «сломался» и начал формировать ложное эго.

Такие люди не принимают себя на глубинном уровне — их рано отвергли и травмировали. Они абсолютно лишены эмпатии. Иногда это связано с особенностями работы мозга: центры, отвечающие за эмпатию, могут функционировать некорректно.

С детства такие дети лишены глубоких эмоций и не способны к состраданию — они лишь учатся имитировать чувства. Например, во время грустного фильма другие дети плачут, и этот ребёнок тоже плачет, чтобы не выделяться, — но на самом деле он ничего не чувствует.

Схема поведения нарцисса, как правило, стандартна:

Сначала он боготворит вас: красиво ухаживает, восхищается вами. Вы думаете: «Наконец-то она единственная» или «Он единственный». И попадаете в его ловушку.

Через какое-то время всё меняется — начинаются эмоциональные качели. Вас начинают обесценивать и унижать: скрыто или явно газлайтить.

Вы не понимаете, что происходит, и испытываете сильный внутренний конфликт: «Что я делаю не так?»

Один из ключевых критериев нарциссического расстройства — невозможность строить близкие отношения. Для нарцисса быть с кем-то на равных рискованно и болезненно. Он либо боготворит вас, либо «поедает».

Как правило, работает четырёхступенчатая модель нарциссического абьюза:

сначала вы — исключительный;

затем нарастает напряжение;

далее следует агрессия;

потом — взрыв, за которым идут извинения и снова «медовый месяц».

Важно понять: нарцисс никогда не изменится. Основная ошибка жертв нарциссического абьюза — думать, что они смогут его «спасти»: «Ещё немного, моей любви хватит на всех...» Нет. Это роковая ошибка.

Он затянет вас в тёмный водоворот своей игры, как удав, опутает кольцами и в итоге планомерно, незаметно разрушит вашу личность.

Доказано, что у жертв нарциссического абьюза происходят изменения в коре головного мозга. Психика находится в постоянном напряжении, что приводит к неврозам и различным расстройствам личности. Исчезают силы жить.

Нарциссы — в первую очередь энергетические вампиры. Они подключаются к вам и питаются вашей энергией и эмоциями. В этой тёмной игре им нет равных.

Нарциссический абюз имеет множество оттенков: от невинных замечаний о вашей внешности до жёсткого обесценивания, газлайтинга и отрицания очевидного.

Поверьте, переиграть нарцисса на его же территории невозможно — если только вы не профессиональный переговорщик, отточивший мастерство до совершенства. И если вы наивно полагаете, что честный разговор или терапия помогут, — это тоже не так.

Если нарцисс идёт на терапию — это не нарцисс. Он может заморочить вам голову, пообещав пойти к психологу, но это очередная ложь. Призывать его к совести бессмысленно — это всё равно что зайти в клетку к тигру и сказать: «Фу, так нельзя, не грызи мне ногу». Он продолжит «есть» вас.

Что же остаётся? Неужели вы обречены?

Ответ — нет. Существуют тактики и стратегии, которые помогут вам переиграть нарцисса. Вы сами будете решать: остаться или уйти. А если остаться — то на каких условиях.

Когда меняетесь вы, меняется и ваша энергия. В результате этот человек либо уйдёт сам, либо изменит отношение к вам — и это уже будет не ваша проблема.

Отдельно стоит сказать о женском нарциссическом абьюзе. Хотя, как я уже отмечал, абьюз не имеет пола, женский абьюз зачастую более изощрён и скрыт. Мужчины часто скрывают факт такого насилия — им стыдно в этом признаться.

Женщина, которая должна была стать опорой и вдохновением, превращается в скрытого врага, в «пятую колонну». Она будет разрушать вас изнутри — методично и планомерно. Даже самый сильный и смелый мужчина может оказаться бессилён.

Абьюз — это как радиация: он невидим. Нарцисс питается вашей энергией, и вы начинаете «таять» на глазах. Постепенно разрушается карьера, страдает личность. Вы не понимаете, в чём дело.

Женская энергия традиционно считается сильнее мужской, и женщина-нарцисс прекрасно это знает. В её арсенале сотни манипуляций:

Сначала она будет боготворить вас, раскачивая эмоциональные качели. Вы станете её «единственным и неповторимым».

Затем она со страшной силой скинет вас с пьедестала.

Мужчина начинает мучиться вопросами: «Что произошло? В чём я виноват? Может, нужно быть ласковее, любить её сильнее? Куплю квартиру — и всё наладится. Стану больше зарабатывать. Возьму кредит и куплю норковую шубу — и заживём...»

Нет! Дорогие мужчины, ей не нужны ваши шубы, деньги, любовь или машины. Ей нужны вы — ваша сила и энергия, власть над вами. Чем сильнее она вас унижит, тем больше расцветёт её эго. Такая женщина просто не способна на здоровые отношения.

Вы можете попытаться отвести её к психологу — и она даже согласится, но, поверьте, это очередная игра. Психолог «сломает об неё зубы»: она прикинётся невинной овечкой и свалит всю вину на вас. Редко какой специалист способен эффективно работать с нарциссами, и если она почувствует опасность, то быстро откажется от терапии. В итоге вы снова останетесь в дураках.

Я знаю достойных мужчин — руководителей крупных предприятий, успешных бизнесменов, людей, которые уверенно управляли коллективами, — но были бессильны перед домашним насилием. Через пять, семь или десять лет они теряли всё: их методично разрушали. Это были люди с подорванной нервной системой, страдающие от неврозов, не знавшие, что делать.

Дорогие друзья, ещё раз подчеркну: у нарциссического абьюза нет пола. Моя цель — помочь людям, попавшим в абьюзивные отношения, сохранить себя и найти пути выхода. Я предложу ряд инструментов — каждый сможет выбрать то, что ему подходит.

Кроме того, я помогу тем, кто только выбирает спутника жизни, избежать ловушек, которые могут стоить здоровья, благополучия и, если повезёт, позволят выжить на этом пути.

Глава вторая Первый шаг: признание и принятие факта созависимости

Первое и самое главное, что вы должны сделать в отношениях с нарциссом, — признать и принять тот факт, что находитесь в деструктивных, созависимых отношениях. Принять, что вас обесценивают, травмируют и раскалывают вашу психику на части. И не просто принять — вы должны это осознать.

Принимать обстоятельства — это чудодейственное лекарство. Чтобы что-то изменить, мы сначала должны принять обстоятельства такими, какие они есть.

Я понимаю: многие любят своих нарциссов и будут оправдывать их до последнего — говорить: «Это не про меня, это не моя жена или не мой муж». Что когда-то была любовь... Дорогие, это не так.

Истинная любовь тиха. В Японии высшим комплиментом жене считается фраза: «Ты — моя тишина». А теперь задумайтесь: что вы чувствуете рядом с партнёром? Послушайте своё сердце — энергия не обманет вас.

Вам тихо и спокойно? Вы чувствуете вдохновение, спеша домой с работы? Или стараетесь задержаться подольше, чтобы избежать очередного скандала? Вы стремитесь провести время с любимым человеком — или думаете: «Когда же наконец я уйду на работу, чтобы не слышать этого?»

Сердце не обманет. Любовь тиха, нежна и искренна.

Мне очень нравятся слова апостола Павла — они точно описывают любовь:

«Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине, всё покрывает, всему верит, всего надеется, всё переносит, любовь никогда не перестаёт...»

Друзья, эти слова были сказаны в первом веке, но остаются актуальными и сейчас. Обратите внимание: любовь не превозносится и не ищет своего. Так ли у вас?

Ссоры бывают в каждой семье, идеальных отношений не существует. Но партнёры умеют разговаривать, слышать и слушать друг друга. Запомните эти слова: «слышать» и «слушать». Кроме того, ваш партнёр извинится, если неправ.

Но нарцисс никогда не извинится. Он будет с пеной у рта доказывать свою правоту — он не способен слышать вас.

Семья — не поле боя, друзья. Семья — это место, где вы должны залечивать раны, восстанавливаться, набираться сил. Ваше сердце должно петь, когда вы идёте домой.

Обратите внимание, как к вам относится партнёр: ценит ли он вас? Не нужны громкие слова. Просто ответьте на вопросы:

Вы приходите домой — и слышите простой вопрос: «Как твои дела?», «Как ты себя чувствуешь?»

Или вас просто обесценивают?

Обесценивают ваши усилия?

Манипулируют детьми, интимной сферой, деньгами — всем, чем только можно?

Проведите анализ, друзья, и честно поймите, в каких отношениях вы находитесь. Это может быть начало вашего союза или уже прожитые годы — но вы не обязаны терпеть.

Вы не должны доказывать кому-то свою «хорошесть», заслуживать любовь или близость. Вы уже достаточно хороший человек. Во всём мире нет другого такого, как вы. Вы заслуживаете счастья, как и любой другой. Вы заслуживаете уважения и любви по праву своего рождения — вам не нужно этого доказывать.

Хочу сразу предупредить (и вы это уже понимаете): жизнь с нарциссом требует постоянного напряжения сил. Вы будете откатываться назад, уходить в свои травмы, ваши границы будут постоянно проламываться. Это нормально — вы живой, нормальный человек. Будьте готовы к этому.

Манипулятор будет втягивать вас в свою тёмную игру — он мастер в этом. Вам нужно постоянно отслеживать своё состояние и параллельно подпитывать себя. Ваша аура, ваше энергетическое поле будет постоянно подвергаться атакам. Научитесь быстро восстанавливать энергию, приходить в себя. Если попали в стресс — научитесь как можно быстрее выходить из этого состояния. Научитесь «заземляться».

Если вы провалились в чувство вины или стыда — а это главное оружие нарцисса, — он повернёт всё так, что виноваты будете вы. Он зацепит вас за живое. Не вступайте с ним в выяснение отношений — ни в коем случае. Он этого и ждёт. Постарайтесь как можно быстрее восстановиться: рефлекслируйте, «заземляйтесь».

Признайте свои чувства — не бегите от них, не подавляйте. Вы живой человек. Скажите себе:

«Сейчас я испытываю боль».

«Сейчас я испытываю обиду».

Говорите фразу: «Я есть». Почувствуйте себя, свой центр. Положите руки на солнечное сплетение, успокойте себя.

Запомните: вы не сможете быстро решить вопрос с нарциссом — просто взять и выйти из отношений. Кто-то пока не может этого сделать: финансы, дети, общий бизнес и так далее. Ваша задача — сохранить себя, выжить в этих отношениях, сберечь свою психику и нервную систему — если не здоровыми, то хотя бы сохранить то, что от них осталось.

Если вы «провалились» (а вы, несомненно, будете иногда проваливаться), вы должны вытягивать себя сами. Далее я дам все необходимые техники, которые помогали мне. Вы сами решите, что применять, а что нет.

Помните: отношения с нарциссом — это заплыв по бурной реке. Вас швыряет и качает на эмоциональных качелях, захлёстывают волны обиды, стыда, злости, бессилия. Но вы не сможете плыть против течения. Вы должны плыть по течению, но грести в сторону берега — в сторону спасения. Этот путь может занять время, но поверьте: если вы будете действовать, у вас всё получится.

Дело в том, что нарцисс практически не меняется. Изменитесь вы. Даже если вы не уйдёте от нарцисса, он будет вынужден уйти или признать нового вас. Как жертва вы станете ему неинтересны.

Самое главное — будьте готовы внутренне уйти. Потому что сам факт ухода ничего не даст: он должен перестать жить в вашей голове. Вы должны вернуть себя себе, а ему отдать его темноту. Тогда вы перестанете быть жертвой.

На этом пути одна из основных задач — сохранение себя и своего рассудка. В этом вам помогут аффирмации. Я приведу одну очень мощную аффирмацию. Повторяйте её так часто, как только можете: перед сном, днём, вслух, когда едете в машине. Если есть возможность, возьмите листок и пишите — так информация лучше попадает в подсознание.

Вот эта аффирмация:

Меня любят и ценят.

Я защищён и свободен.

Я нахожусь в полной безопасности.

Я хозяин своего тела и ума.

Существует множество аффирмаций. В разделе «Практика» я дам перечень эффективных вариантов — вы выберете то, что откликается в вас.

Глава третья Второй шаг. Смирение

Итак, вы признали и приняли тот факт, что подвергались нарциссическому абюзу. Следующий шаг — смириться. Это очень важно.

Что такое смирение? Это вовсе не значит, что вы соглашаетесь с насилием и оставите всё без изменений. Часто смирение путают с покорностью или пассивностью, но это не так. Оно не подразумевает бездумного подчинения, отказа от отстаивания справедливости, самоуничтожения, пренебрежения к себе или подавления здоровых амбиций.

Настоящее смирение — это трезвая оценка себя, сочетание скромности с внутренней силой. Оно помогает сохранять душевное равновесие, строить гармоничные отношения и развиваться как личность. Речь идёт о признании собственных сильных сторон и достижений при сохранении позиции открытости и уважения по отношению к другим и их опыту.

Смирение — краеугольный камень выздоровления. Когда человек принимает правду о своём состоянии и положении, он добровольно признаёт наличие проблемы и необходимость целенаправленных шагов к её решению. Именно тогда у него появляется шанс начать новую жизнь, свободную от созависимости.

Принцип смирения — базовый в исцелении. Он выражается в принятии:

ситуации такой, какая она есть;

другого человека таким, какой он есть;

себя таким, какой вы есть, — без осуждения.

Преодоление зависимости возможно лишь через смирение с тем, что есть в самом себе, — со всем, что не хочется признавать и принимать: подавленными чувствами, избеганием реальности, скрытыми выгодами, неумением удовлетворять свои потребности здоровыми способами, иллюзией благополучия.

Иногда понятию «смирение» незаслуженно придают негативный оттенок. Но смирение — далеко не признак слабости, не отказ от действий, не пассивное ожидание и не подавление эмоций. Напротив, это внутренняя энергия, в которой заключена сила, — умение проживать абсолютно все чувства, встречающиеся на нашем пути.

На этом этапе вам будет необходима честность с собой. Ведь пока в душе живут обида, злость и гнев, человек не может жить полноценной жизнью: эти чувства начинают разрушать его изнутри.

Смирение происходит от слова «мир». Оно необходимо, чтобы обрести внутренний покой и баланс — смирение с тем, что вы попали в эту ситуацию. Смиряясь, вы превращаете боль в опыт. Вы смиряетесь, чтобы переродиться, воскреснуть, как птица Феникс. И вы не просто воскреснете — вы выйдете из этого огня сильнее, полностью переродитесь и засияете, как алмаз, своей природной красотой.

Глава четвёртая Третий шаг. Решение изменить ситуацию, определить цели

Пятым шагом станет ваше решение поменять ситуацию — ваше внутреннее решение.

Жизнь — это ограниченное количество времени. Вы можете сделать ее посредственной, ужасной или прекрасной. В этом и заключается весь ваш выбор.

«Это невозможно», — скажете вы. «Я разрушен или разрушена, я подавлен, потерял себя. У нас дети — что скажут они? Я финансово зависим — и ещё миллион причин...»

Друзья, послушайте, пожалуйста, прошу вас. Представьте: вам 80 лет, и настал ваш последний день. Что вы вспомните? Что сломались и даже не попробовали жить полной жизнью?

Жизнь очень скоротечна. Я сейчас говорю о том, что вы внутренне должны принять решение поменять ситуацию — у каждого она своя. Никто не придёт со стороны и не примет это решение за вас. Никто не пройдёт вашу дорогу — только вы сами.

Дорогу осилит идущий. Когда вы примете это решение, откроется и путь.

Решение поменять ситуацию — это осознанный выбор предпринять действия, чтобы изменить вашу жизнь и обстоятельства, которые вас не устраивают, выйти из состояния зависимости. Это не просто желание или размышление, а переход к активным шагам ради трансформации текущего положения дел.

Из чего состоит такое решение?

Осознание неудовлетворённости. Вы понимаете, что текущая ситуация вызывает дискомфорт, стресс или неудовлетворённость, не ведёт к важным для вас целям, ограничивает ваш рост и благополучие, разрушает вас.

Анализ ситуации. Проведите тщательный анализ того, что происходит.

Чёткая формулировка цели. Представьте себе, какой должна стать ситуация после изменений. Например:

«Я вышел из деструктивных отношений и полностью исцелился».

«Я счастливый, здоровый, красивый человек: я живу в любящих отношениях, я получаю и отдаю».

«Я живу в гармонии с собой и миром».

Или можно сформулировать цель кратко — выберите то, что важно для вас. Например: «Я вижу себя здоровым человеком, я живу в гармонии с собой и миром».

Разработка плана. Разбейте путь к цели на этапы:

Определите необходимые ресурсы (время, деньги, знания, поддержка).

Составьте последовательность действий — вы будете двигаться шаг за шагом.

Оцените реальные сроки. Не затягивайте, но и не торопите себя.

Готовность к действиям и последствиям. Примите тот факт, что изменения потребуют усилий, времени и, возможно, жертв. Могут возникнуть непредвиденные сложности, а результат не гарантирован на сто процентов. Вам придётся взять на себя ответственность.

И даже если в данной ситуации вам кажется, что изменить что-либо невозможно, поверьте: это не так. Делайте, что должно, верьте — и всё у вас получится.

Дорогу осилит идущий, но вам нужно сделать первый шаг — начать работать над собой. Начало работы над собой — самый важный маркер того, что решение принято на деле, а не только в мыслях.

Глава пятая Четвертый шаг.

Прощение: простить себя и других

Друзья, этот шаг — основа работы по выходу из нарциссического абьюза.

Не спешите. Созависимые отношения — это болото. Кто-то только замочил ноги, кто-то уже погрузился по колени, кто-то — по пояс, у кого-то осталась одна голова... Если вы будете совершать резкие движения, вы погрузитесь ещё глубже.

Медленно, почти незаметно начинайте свою работу — так, чтобы не привлечь лишнего внимания и не нарваться на ещё более сильную агрессию.

Самое тяжёлое — первый шаг: дать трезвую оценку ситуации и признать, что в данный момент вы находитесь в деструктивных отношениях. Признать и принять, что вы живёте с нарциссом, что годами подвергались открытому или скрытому психологическому насилию.

Ваши личные границы стёрты, самооценка разрушена, вы истощены этой борьбой — сил больше нет. Ещё хуже, если параллельно появились заболевания вроде невроза, депрессии и других.

Теперь простите себя за это. Внутри вас — маленький ребёнок, ваш внутренний ребёнок, который плачет: маленький мальчик или маленькая девочка, годами искавшие одобрения у партнёра. Он одинок, он плачет. Простите себя: вы не виноваты в том, что оказались в такой ситуации. Вы ни в чём не виноваты.

Теперь всё будет по-другому. Скажите своему внутреннему ребёнку: «Теперь у тебя есть я. Больше я не дам тебя в обиду». Обнимите его. (В разделе «Практики» вы найдёте упражнения для исцеления внутреннего ребёнка.)

В первом шаге вы признали и приняли факт, что находились под влиянием нарциссического абьюза. Теперь простите себя. Проявите к себе сострадание: вам очень больно. Но вы должны простить себя и превратить свою боль в опыт.

Когда-то, может быть в детстве, вы получили травму и бессознательно притянули к себе этого партнёра. Сейчас это неважно.

Прощение себя — это процесс освобождения от тягостных чувств: самообвинения, самобичевания, внутреннего напряжения.

Техника «Слова поддержки»

Представьте, что ваш близкий друг попал в трудную ситуацию и ему очень нужны слова поддержки. Что бы вы ему сказали? Теперь адресуйте эти слова себе.

Вина, стыд, злость, сожаление — естественные реакции, их нельзя просто так отключить.

Техника «Письмо эмоций»

Возьмите лист бумаги и выпишите всё, что чувствуете (вина, злость, обида, грусть, гнев). Не редактируйте — пусть будет искренне. После завершения разорвите или сожгите лист: это символическое освобождение.

Очень важно не застрять в эмоциях. Цель — прочувствовать и освободиться, а не культивировать страдание.

Применяйте аффирмацию: «Моё прошлое не определяет моего будущего».

Также может помочь техника хоопонопоно — старая гавайская практика, ставшая известной после издания книги Джо Витале «Жизнь без ограничений». В ней рассказывается интересная история о том, как гавайский врач, будучи начальником клиники, исцелил своих пациентов, даже не общаясь с ними лично. Он выдвинул идею тотальной ответственности друг за друга.

Суть хоопонопоно — в повторении четырёх фраз:

«Мне очень жаль»;
«Прости меня, пожалуйста»;
«Благодарю тебя»;
«Я люблю тебя».

Повторяя их, вы исцеляете свои раны. Можете слушать медитацию хоопонопоно: в разделе «Практики» выберите упражнение и медитацию, которые подходят именно вам.

И помните: прощение себя — процесс. Нужно время, не торопите себя. Отнеситесь к себе как к лучшему другу и близкому человеку. Измените своё отношение к самому себе. Начните путь к самому себе.

2. Простить других

Друзья, отдельно хочу поговорить о прощении. Вы начали большую работу, но не сможете исцелиться и двигаться по пути освобождения, не простив окружающих и не очистив душу от обид.

Простить нужно не только партнёра. Составьте список людей, на которых вы держите обиду, и простите каждого из них. Прощение — огромная работа, очищение души от негатива.

Изначально вы простили себя. Осознайте несколько важных моментов.

Что такое обида? Как сказал Нельсон Мандела: «Обида — это яд, который вы пьёте, надеясь, что отравятся ваши враги, но травитесь только вы сами». Обида — одна из самых разрушительных энергий. Прощение — мощный инструмент освобождения. Прощая, вы не идёте на уступки другому человеку, а освобождаете прежде всего себя, очищаете свою душу.

Я хотел бы рассказать одну притчу.

Ученик пришёл к Учителю и говорит:

— Учитель, я быстро двигаюсь по пути духовного развития, но очень обижаюсь на своих братьев: они постоянно задевают меня и делают замечания. Что мне делать с этим?

Учитель дал ему рюкзак и сказал:

— Как только ты обидишься на кого-либо, клади камень в рюкзак.

Через неделю ученик снова пришёл к учителю:

— Я не могу ходить — рюкзак давит на плечи.

Учитель ответил:

— Попробуй прощать своих братьев. Никто не совершенен, и они могут ошибаться. И ты тоже. Как простишь — выкинь камень из рюкзака.

Через неделю ученик радостно прибежал к учителю:

— Учитель, мне снова стало легко ходить!

— Вот так и с обидами, — сказал учитель. — Прощая, ты освобождаешь себя от лишнего груза.

Поверьте, друзья: нарциссу всё равно, обижаютесь вы на него или нет, — он не чувствует вашей боли. Но как простить, скажете вы? Легко сказать, но это действительно непросто.

Основные способы и техники прощения:

Письменные практики («Письмо прощения»). Напишите обидчику письмо, максимально выразив гнев, боль и разочарование. Не отправляйте его, а сожгите или разорвите — это символизирует освобождение от эмоционального груза.

Визуализация освобождения. Представьте обиду в виде тяжёлого предмета (камня, цепей) в руках. Мысленно отпустите его, бросьте в воду или дайте растаять в воздухе, почувствовав лёгкость.

Постановка себя на место обидчика. Попробуйте понять, какие страхи или боли заставили человека поступить именно так. Это помогает перевести гнев в сочувствие.

Проживание эмоций. Не подавляйте обиду. Признайте свою боль, разрешите себе злиться, но не заикливайтесь на этом. Говорите о своих чувствах.

Смена фокуса (позитивный опыт). Подумайте, чему вас научила эта ситуация. Превратите обиду в опыт, который сделал вас сильнее, мудрее или помог установить личные границы.

Ритуалы прощения. Очистите пространство, зажгите свечу, произнесите вслух: «Я прощаю тебя не потому, что ты прав(а), а потому, что я выбираю спокойствие».

Дистанцирование. Мысленно уменьшите масштаб ситуации, представьте себя наблюдателем, а не участником, либо дистанцируйтесь от токсичного человека.

Техника «Пустой стул» (гештальт-терапия) — эффективный метод прощения, заключающийся в диалоге с воображаемым обидчиком, «посаженным» на стул напротив. Метод помогает безопасно выплеснуть подавленные чувства (злость, боль), увидеть ситуацию с другой стороны, пересаживаясь на стул оппонента, и достичь внутреннего освобождения.

Как применять технику для прощения (пошагово):

Подготовка. Найдите уединённое место. Поставьте два стула друг напротив друга. Сядьте на один из них, а на другой «посадите» человека, которого хотите простить.

Визуализация. Закройте глаза, представьте этого человека на стуле, ощутите его присутствие.

Высказывание чувств (диалог). Начните говорить от первого лица («Я-утверждения»). Выскажите все обиды, претензии и невысказанные мысли. Не стесняйтесь проявлять эмоции — плакать или кричать.

Ролевой обмен. Пересядьте на стул «обидчика». Попробуйте ответить на свои же обвинения от его лица. Это помогает понять мотивы другого человека и снизить остроту обиды.

Завершение. Вернитесь на свой стул. Попробуйте сформулировать слова прощения или отпуская ситуацию. Скажите: «Я прощаю тебя, потому что...» или «Я отпускаю эту ситуацию».

Если вам невыносимо тяжело выполнить ролевой обмен, просто выскажите всё без пересаживания — выплесните свои эмоции.

Ключевые советы:

Используйте прямые обращения («Ты», «Я чувствую...»), а не обезличенные жалобы.

Если эмоции слишком сильны, лучше проводить технику с психологом. Не заставляйте себя, если чувствуете перегрузку.

Изучите эти инструменты и используйте те, которые подойдут именно вам.

Цель — не заставить другого «ответить», а освободить себя от груза прошлого.

Очень советую прочитать книгу Колина Типпинга «Радикальное прощение». Автор предлагает не бороться с обидой, а посмотреть на ситуацию иначе. Его идея в том, что всё, что с нами происходит — даже самое болезненное — не случайно. Это часть нашего роста. Нет жертв и обидчиков — есть уроки и опыт.

Прощение — не быстрый процесс. Если эмоции слишком сильны, не торопитесь и не заставляйте себя прощать мгновенно. Главное — ваше решение перестать страдать из-за прошлого.

Глава шестая Пятый шаг: наладить контакт с Высшей силой. Молитва как инструмент изменения судьбы

1. Наладьте контакт со своей Высшей силой

Поставьте Бога на первое место. По моему мнению, это самый важный шаг.

Вы должны наладить контакт с Богом — с Богом, как вы его понимаете. Я думаю, совсем неверующих людей нет: все мы верим в высшую силу в той или иной степени. Вам нужно установить связь со своей высшей силой — это качественно новый уровень.

Если до этого шага вы шли один или одна, то теперь, постепенно налаживая контакт со своей высшей силой (какой бы вы её ни представляли), вы увидите: вы идёте не один. Вы почувствуете эту огромную силу.

Поверьте: нет такой ситуации — даже самой тяжёлой, — которую не смог бы разрешить Господь. Вы можете быть атеистом — тогда обращайтесь ко Вселенной. В каждой религии есть своё понимание Бога. Я лично являюсь христианином, но понимание Бога у каждого человека может быть своим.

Обратитесь к Нему. Самое главное — предайтесь Ему: отпустите ситуацию, отдайте её на Его решение. Начинайте просить Его вернуть вам душевный покой.

Вы не всесильны. Вы никак не можете воздействовать на другого человека — тем более изменить то, что вложено в него с раннего детства, «впитано с молоком матери»: ни просьбами, ни убеждениями. Вы не можете изменить его поведение, «поменять его прошивку». Даже не надо пытаться этого делать — иначе вы утонете в его темноте и потеряете себя окончательно: он разрушит вас.

Если бы вы могли поменять его, изменить его поведение, то давно бы это сделали — вы уже пытались. Вы не можете изменить ситуацию сами. Вам нужна помощь. Вы можете только смиренно просить об этом свою Высшую силу.

Посмотрите на свою проблему под другим углом:

Вы пришли в этот мир один.

Вы будете уходить из этого мира тоже один.

Ещё никто не вышел отсюда живым.

Вам всё равно пришлось бы рано или поздно налаживать этот контакт с Высшей силой, потому что цель жизни на Земле — духовное развитие, развитие души, движение к свету. Господь Бог, как искусный ювелир, придаёт огранку вашей душе.

Порой события кажутся вам несправедливыми, а ситуация — безнадёжной... Но запомните: Бог не даст вам больше, чем вы можете вынести. И по прошествии времени всё обернётся вам во благо и вернётся сторицей — но только в том случае, если вы правильно усвоите урок, а не будете сопротивляться, как непослушный ребёнок, винить во всём других людей, страну, президента и даже Бога.

Главные предметы «школы жизни» — смирение, прощение, отказ от осуждения, а главный экзамен — любовь.

Представьте себе огромный телевизор — это ваша жизнь. Вы стоите лицом вплотную к экрану. Что вы можете увидеть? Один пиксель? Вы не видите всей картины. Чтобы увидеть её целиком, надо отодвинуться на значительное расстояние — тогда вам станет понятна цепь событий.

Есть законы Вселенной, о которых мы почти ничего не знаем. Люди приходят в нашу жизнь не случайно — и этот человек пришёл в вашу жизнь не случайно.

Обратитесь к своей высшей силе, обратитесь к Богу, отдайте Ему эту ситуацию. Поставьте Его на первое место. Если Бог будет на первом месте, всё остальное встанет на свои места.

Начинайте искать Бога — даже если вы атеист, даже если вы веруете хоть немного. Без этого шага вы не справитесь.

Очень многие психологи и коучи учат, как вести себя с нарциссами в моменте. Я проходил через всё это. Но даже если вы ответите нарциссу сегодня, ваша жизненная ситуация не изменится. Вы должны начинать повышать свои вибрации.

Поверьте: нет более могущественной силы, чем Создатель, Творец, Всевышний, Господь Бог. Отдайте Ему свою проблему.

Прилепись к Богу, как ребенок хватается за шею отца, обними его и не отпускай, чтобы он не мог тебя от себя отдалить. Тогда ты будешь чувствовать надежность и силу.

2. Молитва как мощный инструмент изменения судьбы

Начинайте молиться — молиться так, как только вы можете. Вы должны каждое утро и каждый вечер уделять немного времени молитве. Вы можете молиться своими словами, разговаривать со своей Высшей силой, с Богом.

В разделе «Практики» я приведу сборник христианских молитв, которые читаю сам. Но для начала хватит и малого:

Утром, как проснётесь, скажите:

«Господи, спасибо за прошедшую ночь, благослови меня на сегодняшний день. Избавь от врагов видимых и невидимых, от всякого зла и негатива».

Затем прочитайте молитву о душевном покое:

«Господи, дай мне разум и душевный покой принять то, что я не в силах изменить, мужество изменить то, что могу, и мудрость отличить одно от другого. Да будет воля Твоя, а не моя».

В любой непонятной ситуации рекомендую читать следующую молитву:

«Господи, дай мне зрение, дай мне мудрость, дай мне понимание. Дай мне нужные слова и верные действия».

Также можно читать молитву Оптинских старцев:

«Господи, дай мне с душевным спокойствием встретить всё, что принесёт мне наступающий день.

Дай мне всецело предаться воле Твоей Святой.

На всякий час сего дня во всем наставь и поддержи меня.

Какие бы я ни получал известия в течение дня, научи меня принять их со спокойной душой и твёрдым убеждением, что на всё святая воля Твоя.

Во всех словах и делах моих руководи моими мыслями и чувствами.

Во всех непредвиденных случаях не дай мне забыть, что всё ниспослано Тобой.

Научи меня прямо и разумно действовать с каждым членом семьи моей, никого не смущая и не огорчая.

Господи, дай мне силу перенести утомление наступающего дня и все события в течение дня.

Руководи моею волею и научи меня молиться, верить, надеяться, терпеть, прощать и любить. Аминь!»

Начинайте практику пожелания счастья. Вы можете делать это дома или в дороге. Повторяйте: «Я желаю всем счастья» — это тоже мощная практика.

Вечером, перед сном поблагодарите Бога за прожитый день.

Произнесите следующую молитву:

«Господи, благодарю Тебя за прожитый день, за все встречи и уроки. Прости мои ошибки, укрепи меня в добром. Научи меня завтра быть мягче, внимательнее и чище сердцем. В руки Твои предаю вечер и ночь.

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.