

ДЖУЛЬЕТА



ВЕРНУТЬ СЕБЕ СВЕТ

ИСКУССТВО ОЧИЩЕНИЯ. КНИГА ВТОРАЯ

БОЛЬШАЯ ПРАКТИЧЕСКАЯ КНИГА
О БЕЛОЙ МАГИИ, ВНУТРЕННЕМ ОСВОБОЖДЕНИИ
И ЖЕНСКОЙ СИЛЕ

18+

Джульета Авилкина

Вернуть себе свет

<https://litres.ru/74417213>

SelfPub; 2026

Аннотация

«Вернуть себе свет» — вторая книга цикла «Искусство очищения» и большой практический путеводитель для женщины, которая хочет вернуть ясность, границы и внутреннюю опору. Здесь магия понимается не как нападение на других, а как язык символов, внимания и ответственного действия.

Сорок глав помогают разобрать гнев, обиду, вину, стыд, страх, ревность, семейные сценарии, отношения с деньгами и трудность проявляться. Воск, вода, соль, огонь, нить, зеркало и другие традиционные образы превращаются в безопасные практики: назвать чувство, отделить чужое от своего, завершить старое и подтвердить решение реальным поступком.

В книге также есть 21-дневный путь, 40 практических ситуаций, истории, вопросы для дневника и словарь светлой ведьмочки. Это не медицинское и не психологическое руководство, а авторская система самоосмысления и бережного возвращения к себе.

Содержание

Важное примечание	10
СОДЕРЖАНИЕ	12
ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ. ТЫ МОЖЕШЬ САМА	15
Часть I. ВСПОМНИТЬ СВОЮ СИЛУ	18
1. Ты не обязана искать того, кто спасёт тебя	19
Практика «Вернуть себе авторство»	20
Глубокая рабочая практика	20
Порядок глубокой работы	21
Что считать результатом	22
Проверка реальностью	22
Вопросы для дневника	23
2. Белая магия: сила без нападения	24
История-практикум. Марина и письмо, которое она носила пятнадцать лет	24
Что здесь важно	25
Практика «Очистить намерение»	26
Глубокая рабочая практика	26
Порядок глубокой работы	27
Что считать результатом	28
Проверка реальностью	28
Вопросы для дневника	29
3. Семь врат очищения	30

Практика «Семь строк»	30
Глубокая рабочая практика	31
Порядок глубокой работы	31
Что считать результатом	32
Проверка реальностью	33
Вопросы для дневника	33
4. Магия начинается намерением и продолжается поступком	35
История-практикум. Лена и голос матери	36
Что здесь важно	36
Практика «Печать поступка»	37
Глубокая рабочая практика	37
Порядок глубокой работы	38
Что считать результатом	39
Проверка реальностью	39
Вопросы для дневника	40
5. Как работать с этой книгой	41
История-практикум. Ольга и чашка свекрови	42
Что здесь важно	42
Практика «Правило остановки»	43
Глубокая рабочая практика	43
Порядок глубокой работы	44
Что считать результатом	45
Проверка реальностью	45
Вопросы для дневника	46

Часть II. ОЧИСТИТЬ СЕРДЦЕ, НЕ РАЗРУШАЯ СЕБЯ	47
6. Гнев: огонь, который защищал тебя	48
История-практикум. Катя и деньги, которые исчезали	49
Что здесь важно	49
Практика «Огонь границы»	50
Глубокая рабочая практика	50
Порядок глубокой работы	51
Что считать результатом	52
Проверка реальностью	52
Вопросы для дневника	53
7. Обида: долг, который никто не сможет выплатить	54
Практика «Долг закрыт»	55
Глубокая рабочая практика	55
Порядок глубокой работы	56
Что считать результатом	57
Проверка реальностью	57
Вопросы для дневника	58
8. Зависть: карта непрожитого желания	59
История-практикум. Аня и комната после развода	60
Что здесь важно	60
Практика «Карта желания»	61
Глубокая рабочая практика	61

Порядок глубокой работы	62
Что считать результатом	62
Проверка реальностью	63
Вопросы для дневника	63
9. Вина: где заканчивается ответственность	65
Практика «Ответственность имеет край»	66
Глубокая рабочая практика	66
Порядок глубокой работы	67
Что считать результатом	68
Проверка реальностью	68
Вопросы для дневника	69
10. Стыд: желание исчезнуть	70
История-практикум. Света, которая запрещала себе злиться	71
Что здесь важно	71
Практика «Вернуть себе место»	72
Глубокая рабочая практика	72
Порядок глубокой работы	73
Что считать результатом	74
Проверка реальностью	74
Вопросы для дневника	75
11. Страх: не враг, а сторож	76
Практика «Сторож у двери»	76
Глубокая рабочая практика	77
Порядок глубокой работы	78
Что считать результатом	78

Проверка реальностью	79
Вопросы для дневника	79
12. Ревность и страх быть заменённой	81
История-практикум. Надя и зеркало в прихожей	82
Что здесь важно	82
Практика «Моё и не моё»	83
Глубокая рабочая практика	83
Порядок глубокой работы	84
Что считать результатом	85
Проверка реальностью	85
Вопросы для дневника	86
13. Алчность и страх нехватки	87
Практика «Мне можно сохранять»	87
Глубокая рабочая практика	88
Порядок глубокой работы	89
Что считать результатом	89
Проверка реальностью	90
Вопросы для дневника	90
14. Тоска по тому, чего уже нет	92
История-практикум. Ирина и семейная фраза	93
Что здесь важно	93
Практика «Новое место памяти»	94
Глубокая рабочая практика	94
Порядок глубокой работы	95

Джульета Авилкина

Вернуть себе свет

Джульета Авилкина

ВЕРНУТЬ СЕБЕ СВЕТ

Искусство очищения. Книга вторая

Большая практическая книга светлой магии, глубокого очищения, внутреннего освобождения и женской силы

Москва, 2026

© Джульета Авилкина, 2026

Все права защищены. Любое использование текста за пределами предусмотренного законом цитирования требует согласия правообладателя.

Важное примечание

Эта книга посвящена культурным, символическим и авторским практикам очищения, внимания и самоосмысления. Она не является медицинским, психологическим, юридическим или финансовым руководством и не заменяет помощь профильных специалистов. Ритуал здесь — способ обозначить внутреннее решение, прожить переход и вернуть себе внимание; он не диагностирует заболевание, не доказывает «порчу» и не устанавливает намерения другого человека. При болезни, насилии, угрозе безопасности, выраженной тревоге, депрессии, зависимости или другом кризисе первым светлым действием будет обратиться за профессиональной помощью.

Этика книги проста: мы не мстим, не «возвращаем зло», не вмешиваемся в чужую волю и не делаем ребёнка носителем взрослых страхов. Мы работаем со своим состоянием, своими решениями, своим домом и безопасной заботой о близких. Не используйте токсичные вещества и опасные способы работы с огнём. Домашнее плавление свинца не рекомендуется: тяжёлый металл рассматривается здесь как исторический и символический образ, а для практики предлагаются безопасные замены.

Посвящение

Женщине, которая устала искать того, кто скажет ей, что делать. Женщине, которая готова снова услышать себя. Тебе не нужно становиться жёстче, чтобы стать сильнее. Тебе не нужно переставать любить, чтобы научиться защищать себя. Тебе не нужно быть идеальной, чтобы начать новую жизнь.

Эта книга не обещает жизнь без боли. Она обещает другое: у тебя появится язык, на котором можно разговаривать с собственной жизнью без унижения и страха. Ты научишься отличать то, что пора отпустить, от того, что нужно защитить; чужую фразу — от собственного выбора; красивый ритуал — от реального шага. И если после последней страницы тебе станет немного меньше нужен чужой авторитет и немного больше — собственная ясность, значит, книга сделала главное.

Главный договор этой книги: «Я не воюю с людьми. Я возвращаю себе свет, выбор и ответственность».

СОДЕРЖАНИЕ

Часть I. ВСПОМНИТЬ СВОЮ СИЛУ

1. Ты не обязана искать того, кто спасёт тебя
2. Белая магия: сила без нападения
3. Семь врат очищения
4. Магия начинается намерением и продолжается поступ-

ком

5. Как работать с этой книгой

Часть II. ОЧИСТИТЬ СЕРДЦЕ, НЕ РАЗРУШАЯ СЕБЯ

6. Гнев: огонь, который защищал тебя
7. Обида: долг, который никто не сможет выплатить
8. Зависть: карта непрожитого желания
9. Вина: где заканчивается ответственность
10. Стыд: желание исчезнуть
11. Страх: не враг, а сторож
12. Ревность и страх быть заменённой
13. Алчность и страх нехватки
14. Тоска по тому, чего уже нет

Часть III. РАСПОРОТЬ ЧУЖИЕ ШВЫ

15. Фразы, которые становятся судьбой
16. «Женщина должна»
17. Семейные сценарии
18. Страх денег и запрет на достаток
19. Страх проявляться

20. Любовь без самоисчезновения

Часть IV. МАТЕРИИ СВЕТЛОГО ОЧИЩЕНИЯ

21. Воск: форма для невидимого

22. Вода: то, что уносит

23. Соль: граница и порядок

24. Огонь и свеча: необратимость выбора

25. Яйцо: сосуд и образ целостности

26. Нить и узлы: увидеть связь

27. Травы, запах и дым

28. Зеркало: вернуть взгляд себе

29. Металл: тяжесть, которую не нужно приносить домой

Часть V. ОЧИСТИТЬ ЖИЗНЬ И ДОМ

30. Дом как продолжение внутренней жизни

31. Порог, спальня, кухня и рабочее место

32. Вещи прошлого, подарки и наследство

33. После расставания

34. Для семьи и детей: любовь вместо страха

35. Деньги, работа и дело

36. Когда кажется, что всё идёт не так

Часть VI. ПОСЛЕ ОЧИЩЕНИЯ

37. Не оставлять пустоту

38. Защита без крепости

39. Любовь к себе без сладких лозунгов

40. Теперь ты знаешь

Дополнительные материалы

Приложение I. Семь врат очищения: полная рабочая схе-

ма

Приложение II. 21-дневный путь «Вернуть себе свет»

Приложение III. 50 фраз для светлой практики

Приложение IV. Когда ритуал не нужен

Заключение. Теперь книга продолжается тобой

Большая практическая мастерская. 40 ситуаций

Ещё 12 историй света

Словарь светлой ведьмочки

Последнее слово

Об авторе

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ. ТЫ МОЖЕШЬ САМА

Первая книга «Искусство очищения» была посвящена прежде всего практике отливок и работе с воском и металлом. Эта книга родилась как следующий шаг. Не повторить уже сказанное, а пойти туда, куда неизбежно приходит человек после первых техник: что именно мы пытаемся очистить? Почему некоторые переживания возвращаются? Почему после одного ритуала становится легче, а затем старый сценарий снова появляется? И что делать с жизнью после того, как мы решили что-то отпустить?

Я хочу, чтобы эта книга лежала не на алтаре недостижимой «знающей женщины», а на твоём столе. Чтобы ты могла открыть её вечером, когда дома тихо, выбрать одну практику и сделать её сама. Не потому, что ты обязана верить во всё написанное буквально. А потому, что символ, внимание, тело, память и действие умеют работать вместе. Иногда нам нужен видимый жест, чтобы внутреннее решение перестало быть только мыслью.

Здесь нет идеи о том, что вокруг нас бесконечно ходят враги, завистники и люди, желающие зла. Такой мир был бы слишком тесным и страшным. Люди часто причиняют боль не потому, что являются воплощением тьмы, а потому, что

сами несут страх, незрелость, травматичный опыт, неумение говорить, конкуренцию, усталость. Это не оправдывает вред. Но освобождает нас от обязанности жить в состоянии войны.

Белая магия в этой книге — язык добра, границ и созидания. Она никогда не требует разрушить другого человека, чтобы ты почувствовала себя сильной. Если практика делает тебя более подозрительной, зависимой от «знаков» и неспособной принять решение без очередной проверки, значит, пора остановиться. Свет расширяет свободу. Страх её сужает.

Ты можешь быть сама себе ведьмочкой — в самом тёплом смысле этого слова: ведающей, замечающей, умеющей создавать порядок, согревать дом, поддерживать близких и слышать собственную жизнь. Но твоя сила не в том, чтобы всё контролировать. Она в способности различать: где я могу действовать, где мне нужна помощь, где пора отпустить, а где — защитить себя.

Главная формула книги проста: магия начинается намерением и продолжается поступком. Если после практики про деньги ты не посмотрела на цифры, если после практики про границы снова сказала «да», когда хотела «нет», если после очищения дома оставила вокруг себя тот же хаос — символ остался без земли. А нам нужна и высота, и земля.

Мы будем очищать сердце от накопленного гнева, но не от способности злиться. Будем отпускать обиду, но не отрицать несправедливость. Будем работать с завистью, не объ-

являя себя плохими. Будем смотреть на семейные сценарии без идеи, что наши родители виноваты в каждом сегодняшнем выборе. Мы будем любить людей и всё равно отделять от себя то, что нам больше не служит.

Истории в книге — собирательные истории-практикумы. Они созданы из типичных жизненных ситуаций и показывают возможный ход внутренней работы. Это не выдуманные отзывы и не обещание, что одна техника гарантированно даст тот же результат. Смотри на них как на зеркало возможностей: «А где моя история похожа? Что я могу попробовать иначе?»

Ты уже можешь быть доброй и сильной одновременно. Любящей — и умеющей говорить «нет». Мягкой — и защищённой. Светлой — и не позволяющей обращаться с собой плохо.

Часть I. ВСПОМНИТЬ СВОЮ СИЛУ

Эта часть — фундамент. Прежде чем брать в руки воск, нить или свечу, важно вернуть себе авторство. Светлая практика начинается не с предмета, а с внутреннего договора: я не причиняю вред, не отдаю свою волю другому и не использую страх как доказательство истины.

1. Ты не обязана искать того, кто спасёт тебя

В теме «Ты не обязана искать того, кто спасёт тебя» легко спутать силу с напряжением и самостоятельность — с одиночеством. Самостоятельность — не отказ от помощи, а право самой выбирать, кому доверять и что делать с советом.

Сохраним главный принцип: твои руки уже могут стать началом порядка. Это не красивый лозунг, а критерий работы. Если после практики у тебя меньше свободы, больше подозрений и желание срочно искать новое подтверждение, направление потеряно.

Теневая сторона темы — привычка отдавать право решения более «сильному» человеку. Её важно замечать без самоунижения. Старый способ обычно когда-то помогал чувствовать безопасность; теперь мы не уничтожаем его, а заменяем более взрослым.

Дар этой главы — внутренняя опора. Чтобы он не остался словами, выбери одно действие, которое можно увидеть со стороны: звонок, отказ, запись, решение, публикацию, просьбу, паузу. Магия здесь становится следом в обычном дне.

Практика «Вернуть себе авторство»

Назови решение, которое слишком долго отдаёшь на чужое одобрение.

Запиши чужие советы отдельно от собственного желания.

Возьми ключ или камень и скажи: «Совет я могу услышать. Решение остаётся моим».

Выбери самый маленький безопасный шаг без внешнего разрешения.

Сделай его в течение суток и только потом оцени ощущения.

После практики сделай паузу. Сначала дай новому решению проявиться в обычной жизни, и только потом решай, нужно ли возвращаться к теме.

Глубокая рабочая практика

Эта рабочая страница нужна, когда тема «Ты не обязана искать того, кто спасёт тебя» уже понятна головой, но в реальной ситуации ты снова возвращаешься к старому способу. Мы не ищем более сильный ритуал. Мы ищем точку, в которой решение снова отдаётся наружу, откладывается или растворяется в чужих мнениях.

Возьми лист и один простой предмет, который для тебя означает выбор: ключ, камень, кольцо, ручку. Предмет не от-

вечает за тебя. Его задача — каждый раз возвращать к принципу: твои руки уже могут стать началом порядка.

Порядок глубокой работы

Начни именно с темы «Ты не обязана искать того, кто спасёт тебя»: опиши один конкретный эпизод последних семи дней без объяснения чужих намерений.

Запиши, как в этой ситуации проявилась тень темы: привычка отдавать право решения более «сильному» человеку. Что ты сделала автоматически?

Отдели совет от решения: что тебе говорили другие и чего ты сама хотела до того, как начала спрашивать разрешение? Спроси отдельно: что именно в теме «Ты не обязана искать того, кто спасёт тебя» я сейчас пытаюсь изменить?

Сформулируй один выбор в сторону «внутренняя опора». Он должен зависеть от тебя и быть выполнимым в течение двух суток.

Положи предмет перед собой, прочитай решение вслух один раз и убери предмет. Затем выполни действие без дополнительной проверки знаков. После этого не повторяй работу с темой «Ты не обязана искать того, кто спасёт тебя» автоматически — сначала посмотри, что изменилось в жизни.

Что считать результатом

Результат — не внезапное чувство абсолютной уверенности. Достаточно, если в похожем эпизоде ты заметишь старый автоматизм чуть раньше и сумеешь сделать хотя бы один выбор в сторону «внутренняя опора». Так самостоятельность становится навыком, а не образом сильной женщины.

Глубина этой главы: я оставляю себе дар «внутренняя опора» и не обязана сохранять тень «привычка отдавать право решения более «сильному» человеку» только потому, что когда-то она помогала мне выживать.

Проверка реальностью

Перед толкованием спроси: что здесь факт, что моя ассоциация и какой вывод безопасен? В теме этой главы особенно легко скатиться в «привычка отдавать право решения более «сильному» человеку». Не используй символ для обвинения, диагноза или решения за другого человека. Полезный результат практики — больше ясности и один поступок в сторону «внутренняя опора».

Вопросы для дневника

В какой недавней ситуации тема «Ты не обязана искать того, кто спасёт тебя» проявилась в моём поведении, а не только в мыслях?

Как у меня выглядит тень этой темы — «привычка отдавать право решения более «сильному» человеку» — если описать её без обвинений?

Что старый способ в теме «Ты не обязана искать того, кто спасёт тебя» пытается защитить, сохранить или предотвратить?

Как выглядел бы один маленький выбор в сторону «внутренняя опора»?

Какое конкретное действие подтвердит для меня принцип «твои руки уже могут стать началом порядка» в ближайшие сорок восемь часов?

Свет этой главы: Внутренняя опора. Мне не нужно становиться жестче или искать врага, чтобы выбрать свою жизнь.

2. Белая магия: сила без нападения

До любого предмета, свечи или слова есть более ранний шаг: признать, что твой выбор принадлежит тебе. Самый важный поворот — заменить формулу «пусть с ним случится» на «что я защищаю и что делаю я».

Сохраним главный принцип: мы очищаем своё и не управляем чужой волей. Это не красивый лозунг, а критерий работы. Если после практики у тебя меньше свободы, больше подозрений и желание срочно искать новое подтверждение, направление потеряно.

Теневая сторона темы — желание назвать врага и вернуть ему боль. Её важно замечать без самоунижения. Старый способ обычно когда-то помогал чувствовать безопасность; теперь мы не уничтожаем его, а заменяем более взрослым.

Дар этой главы — ясная граница без мести. Чтобы он не остался словами, выбери одно действие, которое можно увидеть со стороны: звонок, отказ, запись, решение, публикацию, просьбу, паузу. Магия здесь становится следом в обычном дне.

История-практикум. Марина и письмо, которое она носила пятнадцать лет

Марина хранила в коробке письмо от человека, с кото-

рым рассталась много лет назад. Она не перечитывала его, но при каждом переезде аккуратно перекладывала из одной коробки в другую. Когда в жизни появлялся новый мужчина, она сравнивала его не с живым человеком, а с образом из прошлого. Однажды Марина решила не уничтожить письмо в порыве злости. Она поставила рядом стакан воды, зажгла свечу и сначала прочитала собственные записи: что она потеряла, чему научилась, что больше не хочет повторять. Потом завернула письмо в чистую бумагу и убрала на неделю. За эту неделю она каждый день делала одно маленькое действие для настоящей жизни: отвечала на сообщение, выходила на прогулку, соглашалась на встречу, возвращалась к давно заброшенной работе. Через семь дней письмо уже не казалось центром её истории. Она разорвала его и выбросила в бумажные отходы. Для неё ритуалом оказался не сам разрыв, а семь дней, когда она впервые перестала кормить прошлое вниманием.

Что здесь важно

История важна не как доказательство сверхъестественной причины, а как пример перехода от автоматизма к выбору. В ней можно увидеть принцип «мы очищаем своё и не управляем чужой волей»: символ делает внутреннее решение заметным, но изменение начинается там, где появляется конкретное действие. Именно так рождается ясная граница без

мести.

Практика «Очистить намерение»

Запиши запрос так, как он звучит сейчас, даже если в нём есть злость.

Подчеркни всё, что требует изменить, наказать или заставить другого.

Перепиши это в действия, находящиеся в твоей власти.

Зажги безопасный свет и прочитай только новую формулировку.

Закрепи её границей, разговором, уходом или заботой о себе.

После завершения вернись к телу: вода, еда, прогулка, сон. Хорошая практика возвращает тебя в день, а не оставляет в охоте за знаками.

Глубокая рабочая практика

Эта рабочая страница нужна, когда тема «Белая магия: сила без нападения» уже понятна головой, но в реальной ситуации ты снова возвращаешься к старому способу. Мы ищем более сильный ритуал. Мы ищем точку, в которой решение снова отдаётся наружу, откладывается или растворяется в чужих мнениях.

Возьми лист и один простой предмет, который для тебя

означает выбор: ключ, камень, кольцо, ручку. Предмет не отвечает за тебя. Его задача — каждый раз возвращать к принципу: мы очищаем своё и не управляем чужой волей.

Порядок глубокой работы

Начни именно с темы «Белая магия: сила без нападения»: опиши один конкретный эпизод последних семи дней без объяснения чужих намерений.

Запиши, как в этой ситуации проявилась тень темы: желание назвать врага и вернуть ему боль. Что ты сделала автоматически?

Отдели совет от решения: что тебе говорили другие и чего ты сама хотела до того, как начала спрашивать разрешение? Спроси отдельно: что именно в теме «Белая магия: сила без нападения» я сейчас пытаюсь изменить?

Сформулируй один выбор в сторону «ясная граница без мести». Он должен зависеть от тебя и быть выполнимым в течение двух суток.

Положи предмет перед собой, прочитай решение вслух один раз и убери предмет. Затем выполни действие без дополнительной проверки знаков. После этого не повторяй работу с темой «Белая магия: сила без нападения» автоматически — сначала посмотри, что изменилось в жизни.

Что считать результатом

Результат — не внезапное чувство абсолютной уверенности. Достаточно, если в похожем эпизоде ты заметишь старый автоматизм чуть раньше и сумеешь сделать хотя бы один выбор в сторону «ясная граница без мести». Так самостоятельность становится навыком, а не образом сильной женщины.

Глубина этой главы: я оставляю себе дар «ясная граница без мести» и не обязана сохранять тень «желание назвать врага и вернуть ему боль» только потому, что когда-то она помогала мне выживать.

Проверка реальностью

Перед толкованием спроси: что здесь факт, что моя ассоциация и какой вывод безопасен? В теме этой главы особенно легко скатиться в «желание назвать врага и вернуть ему боль». Не используй символ для обвинения, диагноза или решения за другого человека. Полезный результат практики — больше ясности и один поступок в сторону «ясная граница без мести».

Вопросы для дневника

В какой недавней ситуации тема «Белая магия: сила без нападения» проявилась в моём поведении, а не только в мыслях?

Как у меня выглядит тень этой темы — «желание назвать врага и вернуть ему боль» — если описать её без обвинений?

Что старый способ в теме «Белая магия: сила без нападения» пытается защитить, сохранить или предотвратить?

Как выглядел бы один маленький выбор в сторону «ясная граница без мести»?

Какое конкретное действие подтвердит для меня принцип «мы очищаем своё и не управляем чужой волей» в ближайшие сорок восемь часов?

Свет этой главы: Ясная граница без мести. Мне не нужно становиться жестче или искать врага, чтобы выбрать свою жизнь.

3. Семь врат очищения

Зрелая практика начинается не вопросом «кто знает лучше?», а вопросом «что здесь действительно моё решение?». Семь врат нужны потому, что «отпустить» без называния и наполнения часто означает лишь временно оттолкнуть чувство.

Сохраним главный принцип: увидеть, назвать, отделить, преобразовать, завершить, наполнить, действовать. Это не красивый лозунг, а критерий работы. Если после практики у тебя меньше свободы, больше подозрений и желание срочно искать новое подтверждение, направление потеряно.

Теневая сторона темы — ритуал ради ритуала. Её важно замечать без самоунижения. Старый способ обычно когда-то помогал чувствовать безопасность; теперь мы не уничтожаем его, а заменяем более взрослым.

Дар этой главы — осмысленная последовательность. Чтобы он не остался словами, выбери одно действие, которое можно увидеть со стороны: звонок, отказ, запись, решение, публикацию, просьбу, паузу. Магия здесь становится следом в обычном дне.

Практика «Семь строк»

Опиши факт одним предложением.

Назови главное чувство одним словом.

Запиши, что здесь твоё, а что принадлежит другим.

Назови, что завершаешь и чем хочешь наполнить место.

Запиши действие, которое станет седьмыми вратами.

Не проверяй результат каждые десять минут. Вернись к записи через несколько дней и посмотри, что изменилось в границах, разговорах и поведении.

Глубокая рабочая практика

Эта рабочая страница нужна, когда тема «Семь врат очищения» уже понятна головой, но в реальной ситуации ты снова возвращаешься к старому способу. Мы не ищем более сильный ритуал. Мы ищем точку, в которой решение снова отдаётся наружу, откладывается или растворяется в чужих мнениях.

Возьми лист и один простой предмет, который для тебя означает выбор: ключ, камень, кольцо, ручку. Предмет не отвечает за тебя. Его задача — каждый раз возвращать к принципу: увидеть, назвать, отделить, преобразовать, завершить, наполнить, действовать.

Порядок глубокой работы

Начни именно с темы «Семь врат очищения»: опиши один конкретный эпизод последних семи дней без объяснения чу-

жих намерений.

Запиши, как в этой ситуации проявилась тень темы: ритуал ради ритуала. Что ты сделала автоматически?

Отдели совет от решения: что тебе говорили другие и чего ты сама хотела до того, как начала спрашивать разрешение? Спроси отдельно: что именно в теме «Семь врат очищения» я сейчас пытаюсь изменить?

Сформулируй один выбор в сторону «осмысленная последовательность». Он должен зависеть от тебя и быть выполнимым в течение двух суток.

Положи предмет перед собой, прочитай решение вслух один раз и убери предмет. Затем выполни действие без дополнительной проверки знаков. После этого не повторяй работу с темой «Семь врат очищения» автоматически — сначала посмотри, что изменилось в жизни.

Что считать результатом

Результат — не внезапное чувство абсолютной уверенности. Достаточно, если в похожем эпизоде ты заметишь старый автоматизм чуть раньше и сумеешь сделать хотя бы один выбор в сторону «осмысленная последовательность». Так самостоятельность становится навыком, а не образом сильной женщины.

Глубина этой главы: я оставляю себе дар «осмысленная последовательность» и не обязана сохранять тень «ритуал

ради ритуала» только потому, что когда-то она помогала мне выживать.

Проверка реальностью

Перед толкованием спроси: что здесь факт, что моя ассоциация и какой вывод безопасен? В теме этой главы особенно легко скатиться в «ритуал ради ритуала». Не используй символ для обвинения, диагноза или решения за другого человека. Полезный результат практики — больше ясности и один поступок в сторону «осмысленная последовательность».

Вопросы для дневника

В какой недавней ситуации тема «Семь врат очищения» проявилась в моём поведении, а не только в мыслях?

Как у меня выглядит тень этой темы — «ритуал ради ритуала» — если описать её без обвинений?

Что старый способ в теме «Семь врат очищения» пытается защитить, сохранить или предотвратить?

Как выглядел бы один маленький выбор в сторону «осмысленная последовательность»?

Какое конкретное действие подтвердит для меня принцип «увидеть, назвать, отделить, преобразовать, завершить, наполнить, действовать» в ближайшие сорок восемь часов?

*Свет этой главы: Осмысленная последовательность.
Мне не нужно становиться жестче или искать врага, чтобы выбирать свою жизнь.*

4. Магия начинается намерением и продолжается поступком

Эта глава не про способность делать всё одной. Она про возвращение права быть автором своей части жизни. Перед ритуалом полезно закончить фразу: «Если я действительно выбираю это, завтра я...».

Сохраним главный принцип: ритуал должен вести в реальную жизнь. Это не красивый лозунг, а критерий работы. Если после практики у тебя меньше свободы, больше подозрений и желание срочно искать новое подтверждение, направление потеряно.

Теневая сторона темы — ожидание, что свеча сделает выбор вместо нас. Её важно замечать без самоунижения. Старый способ обычно когда-то помогал чувствовать безопасность; теперь мы не уничтожаем его, а заменяем более взрослым.

Дар этой главы — способность превращать решение в шаг. Чтобы он не остался словами, выбери одно действие, которое можно увидеть со стороны: звонок, отказ, запись, решение, публикацию, просьбу, паузу. Магия здесь становится следом в обычном дне.

История-практикум.

Лена и голос матери

Лене было сорок два, а внутри неё по-прежнему звучало: «Не высовывайся. Нормальные женщины так не делают». Мать давно не говорила этих слов, отношения были спокойными, но голос поселился внутри. Лена хотела вести мастерскую, фотографировать свои работы и продавать их, однако каждый раз перед публикацией находила десятки причин отложить. В практике с нитью она завязала на шнурке семь узлов — по одному на каждую фразу, которой сама себя оставляла. Она не резала нить и не «отсекала мать». Она распускала узлы по одному, произнося: «Это было сказано мне, но это не обязано стать моей судьбой». После каждого узла записывала одно действие. Последним действием была публикация фотографии. Страшно ей всё равно было. Но впервые страх не управлял её пальцами.

Что здесь важно

История важна не как доказательство сверхъестественной причины, а как пример перехода от автоматизма к выбору. В ней можно увидеть принцип «ритуал должен вести в реальную жизнь»: символ делает внутреннее решение заметным, но изменение начинается там, где появляется конкрет-

ное действие. Именно так рождается способность превращать решение в шаг.

Практика «Печать поступка»

Сформулируй «я выбираю...» вместо «я хочу...».

Поставь рядом безопасный символ начала.

Запиши действие до тридцати минут.

Сделай его до следующего ритуала.

Вечером отметь не «сработала ли магия», а что изменилось после поступка.

Символическая часть закончена. Один ясный земной шаг полезнее трёх дополнительных чисток, сделанных из тревоги.

Глубокая рабочая практика

Эта рабочая страница нужна, когда тема «Магия начинается намерением и продолжается поступком» уже понятна головой, но в реальной ситуации ты снова возвращаешься к старому способу. Мы не ищем более сильный ритуал. Мы ищем точку, в которой решение снова отдаётся наружу, откладывается или растворяется в чужих мнениях.

Возьми лист и один простой предмет, который для тебя означает выбор: ключ, камень, кольцо, ручку. Предмет не отвечает за тебя. Его задача — каждый раз возвращать к прин-

ципу: ритуал должен вести в реальную жизнь.

Порядок глубокой работы

Начни именно с темы «Магия начинается намерением и продолжается поступком»: опиши один конкретный эпизод последних семи дней без объяснения чужих намерений.

Запиши, как в этой ситуации проявилась тень темы: ожидание, что свеча сделает выбор вместо нас. Что ты сделала автоматически?

Отдели совет от решения: что тебе говорили другие и чего ты сама хотела до того, как начала спрашивать разрешение? Спроси отдельно: что именно в теме «Магия начинается намерением и продолжается поступком» я сейчас пытаюсь изменить?

Сформулируй один выбор в сторону «способность пре-вращать решение в шаг». Он должен зависеть от тебя и быть выполнимым в течение двух суток.

Положи предмет перед собой, прочитай решение вслух один раз и убери предмет. Затем выполни действие без дополнительной проверки знаков. После этого не повторяй работу с темой «Магия начинается намерением и продолжается поступком» автоматически — сначала посмотри, что изменилось в жизни.

Что считать результатом

Результат — не внезапное чувство абсолютной уверенности. Достаточно, если в похожем эпизоде ты заметишь старый автоматизм чуть раньше и сумеешь сделать хотя бы один выбор в сторону «способность превращать решение в шаг». Так самостоятельность становится навыком, а не образом сильной женщины.

Глубина этой главы: я оставляю себе дар «способность превращать решение в шаг» и не обязана сохранять тень «ожидание, что свеча сделает выбор вместо нас» только потому, что когда-то она помогала мне выживать.

Проверка реальностью

Перед толкованием спроси: что здесь факт, что моя ассоциация и какой вывод безопасен? В теме этой главы особенно легко скатиться в «ожидание, что свеча сделает выбор вместо нас». Не используй символ для обвинения, диагноза или решения за другого человека. Полезный результат практики — больше ясности и один поступок в сторону «способность превращать решение в шаг».

Вопросы для дневника

В какой недавней ситуации тема «Магия начинается намерением и продолжается поступком» проявилась в моём поведении, а не только в мыслях?

Как у меня выглядит тень этой темы — «ожидание, что свеча сделает выбор вместо нас» — если описать её без обвинений?

Что старый способ в теме «Магия начинается намерением и продолжается поступком» пытается защитить, сохранить или предотвратить?

Как выглядел бы один маленький выбор в сторону «способность превращать решение в шаг»?

Какое конкретное действие подтвердит для меня принцип «ритуал должен вести в реальную жизнь» в ближайшие сроки восемь часов?

Свет этой главы: Способность превращать решение в шаг. Мне не нужно становиться жестче или искать врага, чтобы выбрать свою жизнь.

5. Как работать с этой книгой

В теме «Как работать с этой книгой» легко спутать силу с напряжением и самостоятельность — с одиночеством. Личный журнал практик сильнее памяти: дата, состояние до, символ, земной шаг, наблюдение через несколько дней.

Сохраним главный принцип: лучше одна практика с наблюдением, чем десять из страха. Это не красивый лозунг, а критерий работы. Если после практики у тебя меньше свободы, больше подозрений и желание срочно искать новое подтверждение, направление потеряно.

Теневая сторона темы — гонка за эффектом и зависимость от очищений. Её важно замечать без самоунижения. Старый способ обычно когда-то помогал чувствовать безопасность; теперь мы не уничтожаем его, а заменяем более взрослым.

Дар этой главы — устойчивость и трезвость. Чтобы он не остался словами, выбери одно действие, которое можно увидеть со стороны: звонок, отказ, запись, решение, публикацию, просьбу, паузу. Магия здесь становится следом в обычном дне.

История-практикум.

Ольга и чашка свекрови

После смерти свекрови Ольге досталась чайная чашка, которую все считали семейной ценностью. Чашка была красивой, но Ольга каждый раз вспоминала годы конфликтов. Она ругала себя: вещь ни в чём не виновата, родственники ждут, что она будет беречь память. Ольга вымыла чашку, поставила рядом свежие цветы и дала себе право честно написать всё, что чувствовала — и любовь, и благодарность, и обиду. Потом решила не хранить предмет только из чувства долга. Чашку забрала взрослая племянница, для которой она была тёплым воспоминанием. Ольга поняла простую вещь: очищение иногда означает не «очистить предмет», а перестать заставлять себя жить рядом с тем, что причиняет боль.

Что здесь важно

История важна не как доказательство сверхъестественной причины, а как пример перехода от автоматизма к выбору. В ней можно увидеть принцип «лучше одна практика с наблюдением, чем десять из страха»: символ делает внутреннее решение заметным, но изменение начинается там, где появляется конкретное действие. Именно так рождается устойчивость и трезвость.

Практика «Правило остановки»

Запиши, какие ритуалы хочется повторять, когда тревожно.

Назови, что именно ты надеешься проверить повторением.

Выбери правило: не повторять одну чистку в тот же день. Назначь земное действие вместо очередной проверки. Через неделю оцени: стало ли больше свободы и меньше принуждения.

После практики сделай паузу. Сначала дай новому решению проявиться в обычной жизни, и только потом решай, нужно ли возвращаться к теме.

Глубокая рабочая практика

Эта рабочая страница нужна, когда тема «Как работать с этой книгой» уже понятна головой, но в реальной ситуации ты снова возвращаешься к старому способу. Мы не ищем более сильный ритуал. Мы ищем точку, в которой решение снова отдаётся наружу, откладывается или растворяется в чужих мнениях.

Возьми лист и один простой предмет, который для тебя означает выбор: ключ, камень, кольцо, ручку. Предмет не отвечает за тебя. Его задача — каждый раз возвращать к прин-

ципу: лучше одна практика с наблюдением, чем десять из страха.

Порядок глубокой работы

Начни именно с темы «Как работать с этой книгой»: опиши один конкретный эпизод последних семи дней без объяснения чужих намерений.

Запиши, как в этой ситуации проявилась тень темы: гонка за эффектом и зависимость от очищений. Что ты сделала автоматически?

Отдели совет от решения: что тебе говорили другие и чего ты сама хотела до того, как начала спрашивать разрешение? Спроси отдельно: что именно в теме «Как работать с этой книгой» я сейчас пытаюсь изменить?

Сформулируй один выбор в сторону «устойчивость и трезвость». Он должен зависеть от тебя и быть выполнимым в течение двух суток.

Положи предмет перед собой, прочитай решение вслух один раз и убери предмет. Затем выполни действие без дополнительной проверки знаков. После этого не повторяй работу с темой «Как работать с этой книгой» автоматически — сначала посмотри, что изменилось в жизни.

Что считать результатом

Результат — не внезапное чувство абсолютной уверенности. Достаточно, если в похожем эпизоде ты заметишь старый автоматизм чуть раньше и сумеешь сделать хотя бы один выбор в сторону «устойчивость и трезвость». Так самостоятельность становится навыком, а не образом сильной женщины.

Глубина этой главы: я оставляю себе дар «устойчивость и трезвость» и не обязана сохранять тень «гонка за эффектом и зависимость от очищений» только потому, что когда-то она помогала мне выживать.

Проверка реальностью

Перед толкованием спроси: что здесь факт, что моя ассоциация и какой вывод безопасен? В теме этой главы особенно легко скатиться в «гонка за эффектом и зависимость от очищений». Не используй символ для обвинения, диагноза или решения за другого человека. Полезный результат практики — больше ясности и один поступок в сторону «устойчивость и трезвость».

Вопросы для дневника

В какой недавней ситуации тема «Как работать с этой книгой» проявилась в моём поведении, а не только в мыслях?

Как у меня выглядит тень этой темы — «гонка за эффектом и зависимость от очищений» — если описать её без обвинений?

Что старый способ в теме «Как работать с этой книгой» пытается защитить, сохранить или предотвратить?

Как выглядел бы один маленький выбор в сторону «устойчивость и трезвость»?

Какое конкретное действие подтвердит для меня принцип «лучше одна практика с наблюдением, чем десять из страха» в ближайшие сорок восемь часов?

Свет этой главы: Устойчивость и трезвость. Мне не нужно становиться жестче или искать врага, чтобы выбирать свою жизнь.

Часть II. ОЧИСТИТЬ СЕРДЦЕ, НЕ РАЗРУШАЯ СЕБЯ

Внутреннее очищение не похоже на генеральную уборку, где «плохое» нужно выбросить. Чувства имеют функцию. Мы будем учиться превращать их из хозяев дома в посланников, которые пришли сказать что-то важное.

6. Гнев: огонь, который защищал тебя

Эмоция становится опаснее не от самого факта её появления, а когда ей приходится одной защищать нас, говорить за нас и принимать решения. У гнева стоит спрашивать не «как тебя убрать?», а «какая граница была нарушена и как я обозначу её без разрушения?».

Главный принцип главы: гнев показывает место, где нарушена граница. Поэтому ритуал нужен не для подавления чувства, а для перехода от автоматической реакции к ясно-му выбору. Сначала факт, затем чувство, затем потребность или граница.

Тень темы — стыд за собственную злость или желание наказать. Когда она включается, ритуал легко превращается либо в наказание себя, либо в нападение на другого. Светлая практика делает противоположное: возвращает внимание туда, где у тебя есть реальная власть.

Из этого чувства можно вынести зрелый дар: честная способность защищать важное. Признак работы — не отсутствие эмоции навсегда, а способность заметить её раньше и выбрать поступок, после которого тебе не приходится стыдиться себя.

История-практикум. Катя и деньги, которые исчезали

Катя много зарабатывала, но в конце каждого месяца оказывалась почти без денег. Она называла это «денежной порчей» в шутку, пока не заметила закономерность: как только на счёте появлялась заметная сумма, возникало желание срочно сделать крупную покупку или помочь кому-то. В семейных воспоминаниях всплыла фраза бабушки: «Деньги всё равно отнимут, трать, пока есть». Катя провела вечерний ритуал со свечой и солью не для привлечения богатства, а для завершения старого правила. На следующий день создала отдельный накопительный счёт и автоматический перевод. Через три месяца там впервые лежала сумма, которую она не трогала. Катя говорила, что свеча не создала деньги. Она помогла ей выдержать момент, в котором раньше включался старый сценарий.

Что здесь важно

История важна не как доказательство сверхъестественной причины, а как пример перехода от автоматизма к выбору. В ней можно увидеть принцип «гнев показывает место, где нарушена граница»: символ делает внутреннее решение заметным, но изменение начинается там, где появляется конкрет-

ное действие. Именно так рождается честная способность защищать важное.

Практика «Огонь границы»

Возьми лист и раздели его на две колонки: «Что меня злит» и «Какая моя граница здесь нарушена».

Выбери один пункт, который действительно зависит от тебя.

Зажги свечу в устойчивом подсвечнике. Не оставляй её без присмотра.

Произнеси: «Я не обязана уничтожать свой гнев. Я беру из него сообщение и оставляю разрушение».

Запиши одну фразу границы, которую скажешь или реализуешь в течение 48 часов.

После завершения вернись к телу: вода, еда, прогулка, сон. Хорошая практика возвращает тебя в день, а не оставляет в охоте за знаками.

Глубокая рабочая практика

Эту практику лучше делать не на пике чувства, а когда волна уже немного снизилась. Тема «Гнев: огонь, который защищал тебя» не требует от тебя стать бесчувственной. Задача — вернуть эмоции её правильную работу и забрать у неё работу, которую должна выполнять взрослая часть: ре-

шение, граница, просьба, действие.

Подготовь воду и бумагу. Вода здесь обозначает движение, бумага — ясность. Главный принцип главы остаётся таким: гнев показывает место, где нарушена граница.

Порядок глубокой работы

Начни именно с темы «Гнев: огонь, который защищал тебя»: опиши один конкретный эпизод последних семи дней без объяснения чужих намерений.

Назови чувство и отметь, где оно ощущается в теле. Не толкуй ощущение; просто опиши его: давление, жар, холод, напряжение, пустота.

Спроси: «что это чувство пытается защитить?» и отдельно: «где оно уводит меня в тень — стыд за собственную злость или желание наказать?». Спроси отдельно: что именно в теме «Гнев: огонь, который защищал тебя» я сейчас пытаюсь изменить?

Назови зрелый дар, который хочешь оставить после очищения: честная способность защищать важное. Сформулируй его как действие, а не как красивое состояние.

Умой руки или лицо водой как знак перехода и в течение суток сделай действие, которое чувство больше не должно делать вместо тебя. После этого не повторяй работу с темой «Гнев: огонь, который защищал тебя» автоматически — сначала посмотри, что изменилось в жизни.

Что считать результатом

Хороший результат не означает, что чувство исчезло навсегда. Он выглядит скромнее и сильнее: ты узнаёшь его, не стыдишься, не обязана немедленно действовать из него и быстрее переходишь к «честная способность защищать важное». Если эмоция остаётся очень интенсивной и мешает жить, светлая практика включает обращение за профессиональной поддержкой.

Глубина этой главы: я оставляю себе дар «честная способность защищать важное» и не обязана сохранять тень «стыд за собственную злость или желание наказать» только потому, что когда-то она помогала мне выживать.

Проверка реальностью

Перед толкованием спроси: что здесь факт, что моя ассоциация и какой вывод безопасен? В теме этой главы особенно легко скатиться в «стыд за собственную злость или желание наказать». Не используй символ для обвинения, диагноза или решения за другого человека. Полезный результат практики — больше ясности и один поступок в сторону «честная способность защищать важное».

Вопросы для дневника

В какой недавней ситуации тема «Гнев: огонь, который защищал тебя» проявилась в моём поведении, а не только в мыслях?

Как у меня выглядит тень этой темы — «стыд за собственную злость или желание наказать» — если описать её без обвинений?

Что старый способ в теме «Гнев: огонь, который защищал тебя» пытается защитить, сохранить или предотвратить?

Как выглядел бы один маленький выбор в сторону «честная способность защищать важное»?

Какое конкретное действие подтвердит для меня принцип «гнев показывает место, где нарушена граница» в ближайшие сорок восемь часов?

Свет этой главы: Честная способность защищать важное. Мне не нужно становиться жестче или искать врага, чтобы выбирать свою жизнь.

7. Обида: долг, который никто не сможет выплатить

Мы не будем «выжигать» эту часть себя. Мы дадим ей имя, функцию и новую форму. Обида хранит внутреннюю бухгалтерию; завершение начинается там, где мы перестаём ждать идеальной выплаты старого долга.

Главный принцип главы: освобождение не требует оправдывать причинённое. Поэтому ритуал нужен не для подавления чувства, а для перехода от автоматической реакции к ясному выбору. Сначала факт, затем чувство, затем потребность или граница.

Тень темы — жизнь в ожидании признания и компенсации. Когда она включается, ритуал легко превращается либо в наказание себя, либо в нападение на другого. Светлая практика делает противоположное: возвращает внимание туда, где у тебя есть реальная власть.

Из этого чувства можно вынести зрелый дар: право идти дальше без внутреннего суда. Признак работы — не отсутствие эмоции навсегда, а способность заметить её раньше и выбрать поступок, после которого тебе не приходится стыдиться себя.

Практика «Долг закрыт»

Запиши, что, по твоему ощущению, другой человек «должен» был сделать или признать.

Отдельно отметить: что ещё можно обсудить или потребовать, а что уже нельзя получить.

Налей воду в прозрачный стакан и несколько минут смотри на неё как на символ движения.

Скажи: «Я не называю правильным то, что причинило мне боль. Я перестаю делать своё будущее заложником чужого признания».

Вылей воду в раковину и сделай одно действие, возвращающее внимание в настоящее.

Не проверяй результат каждые десять минут. Вернись к записи через несколько дней и посмотри, что изменилось в границах, разговорах и поведении.

Глубокая рабочая практика

Эту практику лучше делать не на пике чувства, а когда волна уже немного снизилась. Тема «Обида: долг, который никто не сможет выплатить» не требует от тебя стать бесчувственной. Задача — вернуть эмоции её правильную работу и забрать у неё работу, которую должна выполнять взрослая часть: решение, граница, просьба, действие.

Подготовь воду и бумагу. Вода здесь обозначает движение, бумага — ясность. Главный принцип главы остаётся таким: освобождение не требует оправдывать причинённое.

Порядок глубокой работы

Начни именно с темы «Обида: долг, который никто не сможет выплатить»: опиши один конкретный эпизод последних семи дней без объяснения чужих намерений.

Назови чувство и отметь, где оно ощущается в теле. Не толкуй ощущение; просто опиши его: давление, жар, холод, напряжение, пустота.

Спроси: «что это чувство пытается защитить?» и отдельно: «где оно уводит меня в тень — жизнь в ожидании признания и компенсации?». Спроси отдельно: что именно в теме «Обида: долг, который никто не сможет выплатить» я сейчас пытаюсь изменить?

Назови зрелый дар, который хочешь оставить после очищения: право идти дальше без внутреннего суда. Сформулируй его как действие, а не как красивое состояние.

Умой руки или лицо водой как знак перехода и в течение суток сделай действие, которое чувство больше не должно делать вместо тебя. После этого не повторяй работу с темой «Обида: долг, который никто не сможет выплатить» автоматически — сначала посмотри, что изменилось в жизни.

Что считать результатом

Хороший результат не означает, что чувство исчезло навсегда. Он выглядит скромнее и сильнее: ты узнаёшь его, не стыдишься, не обязана немедленно действовать из него и быстрее переходишь к «право идти дальше без внутреннего суда». Если эмоция остаётся очень интенсивной и мешает жить, светлая практика включает обращение за профессиональной поддержкой.

Глубина этой главы: я оставляю себе дар «право идти дальше без внутреннего суда» и не обязана сохранять тень «жизнь в ожидании признания и компенсации» только потому, что когда-то она помогала мне выживать.

Проверка реальностью

Перед толкованием спроси: что здесь факт, что моя ассоциация и какой вывод безопасен? В теме этой главы особенно легко скатиться в «жизнь в ожидании признания и компенсации». Не используй символ для обвинения, диагноза или решения за другого человека. Полезный результат практики — больше ясности и один поступок в сторону «право идти дальше без внутреннего суда».

Вопросы для дневника

В какой недавней ситуации тема «Обида: долг, который никто не сможет выплатить» проявилась в моём поведении, а не только в мыслях?

Как у меня выглядит тень этой темы — «жизнь в ожидании признания и компенсации» — если описать её без обвинений?

Что старый способ в теме «Обида: долг, который никто не сможет выплатить» пытается защитить, сохранить или предотвратить?

Как выглядел бы один маленький выбор в сторону «право идти дальше без внутреннего суда»?

Какое конкретное действие подтвердит для меня принцип «освобождение не требует оправдывать причинённое» в ближайшие сорок восемь часов?

Свет этой главы: Право идти дальше без внутреннего суда. Мне не нужно становиться жестче или искать врага, чтобы выбирать свою жизнь.

8. Зависть: карта непрожитого желания

Чувство не является грязью, которую нужно выскоблить из сердца. В теме «Зависть: карта непрожитого желания» сначала стоит понять, какую работу оно пытается выполнить. Зависть становится полезной, когда раскладывается на детали: чего именно я хочу — свободы, денег, признания, любви, смелости?

Главный принцип главы: зависть можно читать как указатель желания. Поэтому ритуал нужен не для подавления чувства, а для перехода от автоматической реакции к ясному выбору. Сначала факт, затем чувство, затем потребность или граница.

Тень темы — самообвинение и сравнение. Когда она включается, ритуал легко превращается либо в наказание себя, либо в нападение на другого. Светлая практика делает противоположное: возвращает внимание туда, где у тебя есть реальная власть.

Из этого чувства можно вынести зрелый дар: собственное направление. Признак работы — не отсутствие эмоции навсегда, а способность заметить её раньше и выбрать поступок, после которого тебе не приходится стыдиться себя.

История-практикум. Аня и комната после развода

После развода Аня оставила спальню почти без изменений. На второй подушке больше никто не спал, но она лежала на месте. В шкафу висели несколько мужских рубашек, в тумбочке были старые чеки и билеты. Аня считала, что ей «просто лень разбирать». Однажды она открыла окна, вымыла пол водой с обычным средством и щепоткой соли, переставила кровать и вынесла чужие вещи в коробку для передачи владельцу. Затем поставила на пустую тумбочку лампу и книгу, которую давно хотела прочесть. Ночью ничего мистического не произошло. Но комната впервые стала её комнатой. Иногда очищение пространства — это разрешение перестать жить в декорациях старой жизни.

Что здесь важно

История важна не как доказательство сверхъестественной причины, а как пример перехода от автоматизма к выбору. В ней можно увидеть принцип «зависть можно читать как указатель желания»: символ делает внутреннее решение заметным, но изменение начинается там, где появляется конкретное действие. Именно так рождается собственное направление.

Практика «Карта желания»

Назови человека или ситуацию, которым завидуешь, без самоосуждения.

Ответь письменно: чему именно я завидую? Свободе, признанию, доходу, отношениям, красоте, смелости?

Отдели чужую форму от своего желания: «Как это качество могло бы выглядеть в моей жизни?»

Положи рядом небольшой зелёный предмет или лист растения как символ роста.

Назначь один шаг на ближайшие семь дней.

Символическая часть закончена. Один ясный земной шаг полезнее трёх дополнительных чисток, сделанных из тревоги.

Глубокая рабочая практика

Эту практику лучше делать не на пике чувства, а когда волна уже немного снизилась. Тема «Зависть: карта непрожитого желания» не требует от тебя стать бесчувственной. Задача — вернуть эмоции её правильную работу и забрать у неё работу, которую должна выполнять взрослая часть: решение, граница, просьба, действие.

Подготовь воду и бумагу. Вода здесь обозначает движение, бумага — ясность. Главный принцип главы остаётся та-

ким: зависть можно читать как указатель желания.

Порядок глубокой работы

Начни именно с темы «Зависть: карта непрожитого желания»: опиши один конкретный эпизод последних семи дней без объяснения чужих намерений.

Назови чувство и отметь, где оно ощущается в теле. Не толкуй ощущение; просто опиши его: давление, жар, холод, напряжение, пустота.

Спроси: «что это чувство пытается защитить?» и отдельно: «где оно уводит меня в тень — самообвинение и сравнение?». Спроси отдельно: что именно в теме «Зависть: карта непрожитого желания» я сейчас пытаюсь изменить?

Назови зрелый дар, который хочешь оставить после очищения: собственное направление. Сформулируй его как действие, а не как красивое состояние.

Умой руки или лицо водой как знак перехода и в течение суток сделай действие, которое чувство больше не должно делать вместо тебя. После этого не повторяй работу с темой «Зависть: карта непрожитого желания» автоматически — сначала посмотри, что изменилось в жизни.

Что считать результатом

Хороший результат не означает, что чувство исчезло на-

всегда. Он выглядит скромнее и сильнее: ты узнаёшь его, не стыдишься, не обязана немедленно действовать из него и быстрее переходишь к «собственное направление». Если эмоция остаётся очень интенсивной и мешает жить, светлая практика включает обращение за профессиональной поддержкой.

Глубина этой главы: я оставляю себе дар «собственное направление» и не обязана сохранять тень «самообвинение и сравнение» только потому, что когда-то она помогала мне выживать.

Проверка реальностью

Перед толкованием спроси: что здесь факт, что моя ассоциация и какой вывод безопасен? В теме этой главы особенно легко скатиться в «самообвинение и сравнение». Не используй символ для обвинения, диагноза или решения за другого человека. Полезный результат практики — больше ясности и один поступок в сторону «собственное направление».

Вопросы для дневника

В какой недавней ситуации тема «Зависть: карта непрожитого желания» проявилась в моём поведении, а не только в мыслях?

Как у меня выглядит тень этой темы — «самообвинение и сравнение» — если описать её без обвинений?

Что старый способ в теме «Зависть: карта непрожитого желания» пытается защитить, сохранить или предотвратить?

Как выглядел бы один маленький выбор в сторону «собственное направление»?

Какое конкретное действие подтвердит для меня принцип «зависть можно читать как указатель желания» в ближайшие сорок восемь часов?

Свет этой главы: Собственное направление. Мне не нужно становиться жестче или искать врага, чтобы выбирать свою жизнь.

9. Вина: где заканчивается ответственность

Самая глубокая ошибка в работе с чувствами — объявить их доказательством собственной «темноты». Вина должна иметь конец: признать, исправить возможное, вынести урок и перестать платить собой за уже исправленное.

Главный принцип главы: ответственность имеет границы. Поэтому ритуал нужен не для подавления чувства, а для перехода от автоматической реакции к ясному выбору. Сначала факт, затем чувство, затем потребность или граница.

Тень темы — наказание себя за то, чего нельзя изменить. Когда она включается, ритуал легко превращается либо в наказание себя, либо в нападение на другого. Светлая практика делает противоположное: возвращает внимание туда, где у тебя есть реальная власть.

Из этого чувства можно вынести зрелый дар: исправление возможного и принятие невозможного. Признак работы — не отсутствие эмоции навсегда, а способность заметить её раньше и выбрать поступок, после которого тебе не придется стыдиться себя.

Практика «Ответственность имеет край»

Запиши событие, за которое винишь себя.

Раздели лист на три части: «Я могла повлиять», «Я не могла знать», «Я могу исправить сейчас».

Если есть реальный ущерб, выбери конкретное исправляющее действие.

Если исправить нельзя, положи ладонь на грудь и произнеси: «Я признаю свою часть и прекращаю присваивать себе всё».

Заверши практику записью нового правила поведения.

После практики сделай паузу. Сначала дай новому решению проявиться в обычной жизни, и только потом решай, нужно ли возвращаться к теме.

Глубокая рабочая практика

Эту практику лучше делать не на пике чувства, а когда волна уже немного снизилась. Тема «Вина: где заканчивается ответственность» не требует от тебя стать бесчувственной. Задача — вернуть эмоции её правильную работу и забрать у неё работу, которую должна выполнять взрослая часть: решение, граница, просьба, действие.

Подготовь воду и бумагу. Вода здесь обозначает движе-

ние, бумага — ясность. Главный принцип главы остаётся таким: ответственность имеет границы.

Порядок глубокой работы

Начни именно с темы «Вина: где заканчивается ответственность»: опиши один конкретный эпизод последних семи дней без объяснения чужих намерений.

Назови чувство и отметь, где оно ощущается в теле. Не толкуй ощущение; просто опиши его: давление, жар, холод, напряжение, пустота.

Спроси: «что это чувство пытается защитить?» и отдельно: «где оно уводит меня в тень — наказание себя за то, чего нельзя изменить?». Спроси отдельно: что именно в теме «Вина: где заканчивается ответственность» я сейчас пытаюсь изменить?

Назови зрелый дар, который хочешь оставить после очищения: исправление возможного и принятие невозможного. Сформулируй его как действие, а не как красивое состояние.

Умой руки или лицо водой как знак перехода и в течение суток сделай действие, которое чувство больше не должно делать вместо тебя. После этого не повторяй работу с темой «Вина: где заканчивается ответственность» автоматически — сначала посмотри, что изменилось в жизни.

Что считать результатом

Хороший результат не означает, что чувство исчезло навсегда. Он выглядит скромнее и сильнее: ты узнаёшь его, не стыдишься, не обязана немедленно действовать из него и быстрее переходишь к «исправление возможного и принятие невозможного». Если эмоция остаётся очень интенсивной и мешает жить, светлая практика включает обращение за профессиональной поддержкой.

Глубина этой главы: я оставляю себе дар «исправление возможного и принятие невозможного» и не обязана сохранять тень «наказание себя за то, чего нельзя изменить» только потому, что когда-то она помогала мне выживать.

Проверка реальностью

Перед толкованием спроси: что здесь факт, что моя ассоциация и какой вывод безопасен? В теме этой главы особенно легко скатиться в «наказание себя за то, чего нельзя изменить». Не используй символ для обвинения, диагноза или решения за другого человека. Полезный результат практики — больше ясности и один поступок в сторону «исправление возможного и принятие невозможного».

Вопросы для дневника

В какой недавней ситуации тема «Вина: где заканчивается ответственность» проявилась в моём поведении, а не только в мыслях?

Как у меня выглядит тень этой темы — «наказание себя за то, чего нельзя изменить» — если описать её без обвинений?

Что старый способ в теме «Вина: где заканчивается ответственность» пытается защитить, сохранить или предотвратить?

Как выглядел бы один маленький выбор в сторону «исправление возможного и принятие невозможного»?

Какое конкретное действие подтвердит для меня принцип «ответственность имеет границы» в ближайшие сорок восемь часов?

Свет этой главы: Исправление возможного и принятие невозможного. Мне не нужно становиться жестче или искать врага, чтобы выбирать свою жизнь.

10. Стыд: желание исчезнуть

Эмоция становится опаснее не от самого факта её появления, а когда ей приходится одной защищать нас, говорить за нас и принимать решения. Стыд уменьшается не от громкой аффирмации, а от безопасного опыта: меня видят, и я не исчезаю.

Главный принцип главы: стыд уменьшается, когда тайное получает безопасные слова. Поэтому ритуал нужен не для подавления чувства, а для перехода от автоматической реакции к ясному выбору. Сначала факт, затем чувство, затем потребность или граница.

Тень темы — убеждение «со мной что-то не так». Когда она включается, ритуал легко превращается либо в наказание себя, либо в нападение на другого. Светлая практика делает противоположное: возвращает внимание туда, где у тебя есть реальная власть.

Из этого чувства можно вынести зрелый дар: право занимать место в мире. Признак работы — не отсутствие эмоции навсегда, а способность заметить её раньше и выбрать поступок, после которого тебе не приходится стыдиться себя.

История-практикум. Света, которая запрещала себе злиться

Света гордилась тем, что никогда не конфликтует. Она улыбалась, соглашалась, помогала. Потом срывалась дома на самых близких. В практике с водой она написала на бумаге не имена людей, а ситуации, где сказала «да», когда хотела сказать «нет». Каждую ситуацию она прочитала вслух, а затем сформулировала границу, которую могла поставить. Бумагу не сжигала и не прятала — использовала как список разговоров. За следующие две недели она провела три неприятных, но честных разговора. Гнев не исчез. Он превратился из тайного яда в сигнал: где-то её граница нарушена.

Что здесь важно

История важна не как доказательство сверхъестественной причины, а как пример перехода от автоматизма к выбору. В ней можно увидеть принцип «стыд уменьшается, когда тайное получает безопасные слова»: символ делает внутреннее решение заметным, но изменение начинается там, где появляется конкретное действие. Именно так рождается право занимать место в мире.

Практика «Вернуть себе место»

Напиши фразу: «Мне хочется исчезнуть, когда...» и закончи её пять раз.

Рядом с каждым пунктом напиши, чьего взгляда ты боишься.

Встань перед зеркалом в хорошем освещении и назови вслух три факта о себе без оценки.

Скажи: «Я могу быть несовершенной и всё равно заниматься место».

Сделай маленькое действие видимости: отправь сообщение, опубликуй работу, задай вопрос или попроси о помощи.

После завершения вернись к телу: вода, еда, прогулка, сон. Хорошая практика возвращает тебя в день, а не оставляет в охоте за знаками.

Глубокая рабочая практика

Эту практику лучше делать не на пике чувства, а когда волна уже немного снизилась. Тема «Стыд: желание исчезнуть» не требует от тебя стать бесчувственной. Задача — вернуть эмоции её правильную работу и забрать у неё работу, которую должна выполнять взрослая часть: решение, граница, просьба, действие.

Подготовь воду и бумагу. Вода здесь обозначает движе-

ние, бумага — ясность. Главный принцип главы остаётся таким: стыд уменьшается, когда тайное получает безопасные слова.

Порядок глубокой работы

Начни именно с темы «Стыд: желание исчезнуть»: опиши один конкретный эпизод последних семи дней без объяснения чужих намерений.

Назови чувство и отметь, где оно ощущается в теле. Не толкуй ощущение; просто опиши его: давление, жар, холод, напряжение, пустота.

Спроси: «что это чувство пытается защитить?» и отдельно: «где оно уводит меня в тень — убеждение «со мной что-то не так»?». Спроси отдельно: что именно в теме «Стыд: желание исчезнуть» я сейчас пытаюсь изменить?

Назови зрелый дар, который хочешь оставить после очищения: право занимать место в мире. Сформулируй его как действие, а не как красивое состояние.

Умой руки или лицо водой как знак перехода и в течение суток сделай действие, которое чувство больше не должно делать вместо тебя. После этого не повторяй работу с темой «Стыд: желание исчезнуть» автоматически — сначала посмотри, что изменилось в жизни.

Что считать результатом

Хороший результат не означает, что чувство исчезло навсегда. Он выглядит скромнее и сильнее: ты узнаёшь его, не стыдишься, не обязана немедленно действовать из него и быстрее переходишь к «право занимать место в мире». Если эмоция остаётся очень интенсивной и мешает жить, светлая практика включает обращение за профессиональной поддержкой.

Глубина этой главы: я оставляю себе дар «право занимать место в мире» и не обязана сохранять тень «убеждение «со мной что-то не так»» только потому, что когда-то она помогала мне выживать.

Проверка реальностью

Перед толкованием спроси: что здесь факт, что моя ассоциация и какой вывод безопасен? В теме этой главы особенно легко скатиться в «убеждение «со мной что-то не так»». Не используй символ для обвинения, диагноза или решения за другого человека. Полезный результат практики — больше ясности и один поступок в сторону «право занимать место в мире».

Вопросы для дневника

В какой недавней ситуации тема «Стыд: желание исчезнуть» проявилась в моём поведении, а не только в мыслях?

Как у меня выглядит тень этой темы — «убеждение «со мной что-то не так»» — если описать её без обвинений?

Что старый способ в теме «Стыд: желание исчезнуть» пытается защитить, сохранить или предотвратить?

Как выглядел бы один маленький выбор в сторону «право занимать место в мире»?

Какое конкретное действие подтвердит для меня принцип «стыд уменьшается, когда тайное получает безопасные слова» в ближайшие сорок восемь часов?

Свет этой главы: Право занимать место в мире. Мне не нужно становиться жестче или искать врага, чтобы выжить свою жизнь.

11. Страх: не враг, а сторож

Мы не будем «выжигать» эту часть себя. Мы дадим ей имя, функцию и новую форму. Страх полезно разделять на реальную опасность, неопределённость и воображаемый сценарий — каждому нужен свой ответ.

Главный принцип главы: сначала различаем реальную угрозу и старую тревогу. Поэтому ритуал нужен не для подавления чувства, а для перехода от автоматической реакции к ясному выбору. Сначала факт, затем чувство, затем потребность или граница.

Тень темы — попытка выжечь страх любой ценой. Когда она включается, ритуал легко превращается либо в наказание себя, либо в нападение на другого. Светлая практика делает противоположное: возвращает внимание туда, где у тебя есть реальная власть.

Из этого чувства можно вынести зрелый дар: осторожность без капитуляции. Признак работы — не отсутствие эмоции навсегда, а способность заметить её раньше и выбрать поступок, после которого тебе не приходится стыдиться себя.

Практика «Сторож у двери»

Назови страх одним предложением.

Спроси: «Какую реальную угрозу ты пытаешься предотвратить?»

Составь короткий список проверки реальности: факты за, факты против, что можно проверить.

Поставь рядом стакан воды и посиди три минуты, замедля дыхание.

Выбери самый маленький безопасный шаг к тому, что откладываешь.

Не проверяй результат каждые десять минут. Вернись к записи через несколько дней и посмотри, что изменилось в границах, разговорах и поведении.

Глубокая рабочая практика

Эту практику лучше делать не на пике чувства, а когда волна уже немного снизилась. Тема «Страх: не враг, а сторож» не требует от тебя стать бесчувственной. Задача — вернуть эмоции её правильную работу и забрать у неё работу, которую должна выполнять взрослая часть: решение, граница, просьба, действие.

Подготовь воду и бумагу. Вода здесь обозначает движение, бумага — ясность. Главный принцип главы остаётся таким: сначала различаем реальную угрозу и старую тревогу.

Порядок глубокой работы

Начни именно с темы «Страх: не враг, а сторож»: опиши один конкретный эпизод последних семи дней без объяснения чужих намерений.

Назови чувство и отметь, где оно ощущается в теле. Не толкуй ощущение; просто опиши его: давление, жар, холод, напряжение, пустота.

Спроси: «что это чувство пытается защитить?» и отдельно: «где оно уводит меня в тень — попытка выжечь страх любой ценой?». Спроси отдельно: что именно в теме «Страх: не враг, а сторож» я сейчас пытаюсь изменить?

Назови зрелый дар, который хочешь оставить после очищения: осторожность без капитуляции. Сформулируй его как действие, а не как красивое состояние.

Умой руки или лицо водой как знак перехода и в течение суток сделай действие, которое чувство больше не должно делать вместо тебя. После этого не повторяй работу с темой «Страх: не враг, а сторож» автоматически — сначала посмотри, что изменилось в жизни.

Что считать результатом

Хороший результат не означает, что чувство исчезло навсегда. Он выглядит скромнее и сильнее: ты узнаёшь его,

не стыдишься, не обязана немедленно действовать из него и быстрее переходишь к «осторожность без капитуляции». Если эмоция остаётся очень интенсивной и мешает жить, светлая практика включает обращение за профессиональной поддержкой.

Глубина этой главы: я оставляю себе дар «осторожность без капитуляции» и не обязана сохранять тень «попытка выжечь страх любой ценой» только потому, что когда-то она помогала мне выживать.

Проверка реальностью

Перед толкованием спроси: что здесь факт, что моя ассоциация и какой вывод безопасен? В теме этой главы особенно легко скатиться в «попытка выжечь страх любой ценой». Не используй символ для обвинения, диагноза или решения за другого человека. Полезный результат практики — больше ясности и один поступок в сторону «осторожность без капитуляции».

Вопросы для дневника

В какой недавней ситуации тема «Страх: не враг, а сторож» проявилась в моём поведении, а не только в мыслях?

Как у меня выглядит тень этой темы — «попытка выжечь страх любой ценой» — если описать её без обвинений?

Что старый способ в теме «Страх: не враг, а сторож» пытается защитить, сохранить или предотвратить?

Как выглядел бы один маленький выбор в сторону «осторожность без капитуляции»?

Какое конкретное действие подтвердит для меня принцип «сначала различаем реальную угрозу и старую тревогу» в ближайшие сорок восемь часов?

Свет этой главы: Осторожность без капитуляции. Мне не нужно становиться жестче или искать врага, чтобы выбирать свою жизнь.

12. Ревность и страх быть заменённой

Чувство не является грязью, которую нужно выскоблить из сердца. В теме «Ревность и страх быть заменённой» сначала стоит понять, какую работу оно пытается выполнить. Ревность не даёт права контролировать; она приглашает называть потребность в ясности, договорённости и уважении.

Главный принцип главы: ревность говорит о привязанности, границах и самооценности. Поэтому ритуал нужен не для подавления чувства, а для перехода от автоматической реакции к ясному выбору. Сначала факт, затем чувство, затем потребность или граница.

Тень темы — контроль другого человека. Когда она включается, ритуал легко превращается либо в наказание себя, либо в нападение на другого. Светлая практика делает противоположное: возвращает внимание туда, где у тебя есть реальная власть.

Из этого чувства можно вынести зрелый дар: доверие, диалог и опора на себя. Признак работы — не отсутствие эмоции навсегда, а способность заметить её раньше и выбрать поступок, после которого тебе не приходится стыдиться себя.

История-практикум. Надя и зеркало в прихожей

Надя купила старое зеркало на барахолке и через несколько дней стала ловить себя на неприятном ощущении, будто вещь «чужая». Вместо того чтобы пугать себя историями о предыдущих хозяевах, она сделала простую проверку. Зеркало сняли со стены, вымыли, осмотрели крепление, переставили в более светлое место. Оказалось, в прежнем положении оно отражало тёмный коридор и дверь спальни, создавая ощущение движения боковым зрением. Надя всё равно провела символическое очищение — свечой и словами благодарности дому. Ей понравилась мысль, что светлая магия не требует выбирать между мистикой и здравым смыслом. Иногда убрать страх — значит сначала включить свет.

Что здесь важно

История важна не как доказательство сверхъестественной причины, а как пример перехода от автоматизма к выбору. В ней можно увидеть принцип «ревность говорит о привязанности, границах и самооценности»: символ делает внутреннее решение заметным, но изменение начинается там, где появляется конкретное действие. Именно так рождается доверие, диалог и опора на себя.

Практика «Моё и не моё»

Запиши, что именно пугает: потеря, сравнение, обман, одиночество, унижение.

Отдели наблюдаемые факты от предположений.

Запиши три вещи, которые зависят от тебя: вопрос, граница, решение.

Зажги свечу как символ ясности и проговори выбранную границу.

Не используй ритуал для слежки, контроля или вмешательства в чужую волю.

Символическая часть закончена. Один ясный земной шаг полезнее трёх дополнительных чисток, сделанных из тревоги.

Глубокая рабочая практика

Эту практику лучше делать не на пике чувства, а когда волна уже немного снизилась. Тема «Ревность и страх быть заменённой» не требует от тебя стать бесчувственной. Задача — вернуть эмоции её правильную работу и забрать у неё работу, которую должна выполнять взрослая часть: решение, граница, просьба, действие.

Подготовь воду и бумагу. Вода здесь обозначает движение, бумага — ясность. Главный принцип главы остаётся та-

ким: ревность говорит о привязанности, границах и самооценности.

Порядок глубокой работы

Начни именно с темы «Ревность и страх быть заменённой»: опиши один конкретный эпизод последних семи дней без объяснения чужих намерений.

Назови чувство и отметь, где оно ощущается в теле. Не толкуй ощущение; просто опиши его: давление, жар, холод, напряжение, пустота.

Спроси: «что это чувство пытается защитить?» и отдельно: «где оно уводит меня в тень — контроль другого человека?». Спроси отдельно: что именно в теме «Ревность и страх быть заменённой» я сейчас пытаюсь изменить?

Назови зрелый дар, который хочешь оставить после очищения: доверие, диалог и опора на себя. Сформулируй его как действие, а не как красивое состояние.

Умой руки или лицо водой как знак перехода и в течение суток сделай действие, которое чувство больше не должно делать вместо тебя. После этого не повторяй работу с темой «Ревность и страх быть заменённой» автоматически — сначала посмотри, что изменилось в жизни.

Что считать результатом

Хороший результат не означает, что чувство исчезло навсегда. Он выглядит скромнее и сильнее: ты узнаёшь его, не стыдишься, не обязана немедленно действовать из него и быстрее переходишь к «доверие, диалог и опора на себя». Если эмоция остаётся очень интенсивной и мешает жить, светлая практика включает обращение за профессиональной поддержкой.

Глубина этой главы: я оставляю себе дар «доверие, диалог и опора на себя» и не обязана сохранять тень «контроль другого человека» только потому, что когда-то она помогала мне выживать.

Проверка реальностью

Перед толкованием спроси: что здесь факт, что моя ассоциация и какой вывод безопасен? В теме этой главы особенно легко скатиться в «контроль другого человека». Не используй символ для обвинения, диагноза или решения за другого человека. Полезный результат практики — больше ясности и один поступок в сторону «доверие, диалог и опора на себя».

Вопросы для дневника

В какой недавней ситуации тема «Ревность и страх быть заменённой» проявилась в моём поведении, а не только в мыслях?

Как у меня выглядит тень этой темы — «контроль другого человека» — если описать её без обвинений?

Что старый способ в теме «Ревность и страх быть заменённой» пытается защитить, сохранить или предотвратить?

Как выглядел бы один маленький выбор в сторону «доверие, диалог и опора на себя»?

Какое конкретное действие подтвердит для меня принцип «ревность говорит о привязанности, границах и самооценности» в ближайшие сорок восемь часов?

Свет этой главы: Доверие, диалог и опора на себя. Мне не нужно становиться жестче или искать врага, чтобы выбирать свою жизнь.

13. Алчность и страх нехватки

Самая глубокая ошибка в работе с чувствами — объявить их доказательством собственной «темноты». Страх нехватки лучше успокаивается конкретным резервом и правилом сохранения, чем обещанием бесконечного изобилия.

Главный принцип главы: за хватанием часто стоит память о нехватке. Поэтому ритуал нужен не для подавления чувства, а для перехода от автоматической реакции к ясному выбору. Сначала факт, затем чувство, затем потребность или граница.

Тень темы — стыд за желание иметь больше. Когда она включается, ритуал легко превращается либо в наказание себя, либо в нападение на другого. Светлая практика делает противоположное: возвращает внимание туда, где у тебя есть реальная власть.

Из этого чувства можно вынести зрелый дар: достаточность и разумная забота о ресурсах. Признак работы — не отсутствие эмоции навсегда, а способность заметить её раньше и выбрать поступок, после которого тебе не приходится стыдиться себя.

Практика «Мне можно сохранять»

Собери три семейные фразы о деньгах, которые помнишь

с детства.

Рядом напиши, какие из них до сих пор управляют твоими решениями.

Положи несколько монет в небольшую чашу как символ сохранения, а не привлечения.

Создай в тот же день реальный накопительный конверт или счёт.

Назначь автоматическое пополнение, пусть даже небольшое.

После практики сделай паузу. Сначала дай новому решению проявиться в обычной жизни, и только потом решай, нужно ли возвращаться к теме.

Глубокая рабочая практика

Эту практику лучше делать не на пике чувства, а когда волна уже немного снизилась. Тема «Алчность и страх нехватки» не требует от тебя стать бесчувственной. Задача — вернуть эмоции её правильную работу и забрать у неё работу, которую должна выполнять взрослая часть: решение, граница, просьба, действие.

Подготовь воду и бумагу. Вода здесь обозначает движение, бумага — ясность. Главный принцип главы остаётся таким: за хватанием часто стоит память о нехватке.

Порядок глубокой работы

Начни именно с темы «Алчность и страх нехватки»: опиши один конкретный эпизод последних семи дней без объяснения чужих намерений.

Назови чувство и отметь, где оно ощущается в теле. Не толкуй ощущение; просто опиши его: давление, жар, холод, напряжение, пустота.

Спроси: «что это чувство пытается защитить?» и отдельно: «где оно уводит меня в тень — стыд за желание иметь больше?». Спроси отдельно: что именно в теме «Алчность и страх нехватки» я сейчас пытаюсь изменить?

Назови зрелый дар, который хочешь оставить после очищения: достаточность и разумная забота о ресурсах. Сформулируй его как действие, а не как красивое состояние.

Умой руки или лицо водой как знак перехода и в течение суток сделай действие, которое чувство больше не должно делать вместо тебя. После этого не повторяй работу с темой «Алчность и страх нехватки» автоматически — сначала посмотри, что изменилось в жизни.

Что считать результатом

Хороший результат не означает, что чувство исчезло навсегда. Он выглядит скромнее и сильнее: ты узнаёшь его,

не стыдишься, не обязана немедленно действовать из него и быстрее переходишь к «достаточность и разумная забота о ресурсах». Если эмоция остаётся очень интенсивной и мешает жить, светлая практика включает обращение за профессиональной поддержкой.

Глубина этой главы: я оставляю себе дар «достаточность и разумная забота о ресурсах» и не обязана сохранять тень «стыд за желание иметь больше» только потому, что когда-то она помогала мне выживать.

Проверка реальностью

Перед толкованием спроси: что здесь факт, что моя ассоциация и какой вывод безопасен? В теме этой главы особенно легко скатиться в «стыд за желание иметь больше». Не используй символ для обвинения, диагноза или решения за другого человека. Полезный результат практики — больше ясности и один поступок в сторону «достаточность и разумная забота о ресурсах».

Вопросы для дневника

В какой недавней ситуации тема «Алчность и страх нехватки» проявилась в моём поведении, а не только в мыслях?

Как у меня выглядит тень этой темы — «стыд за желание

иметь больше» — если описать её без обвинений?

Что старый способ в теме «Алчность и страх нехватки» пытается защитить, сохранить или предотвратить?

Как выглядел бы один маленький выбор в сторону «достаточность и разумная забота о ресурсах»?

Какое конкретное действие подтвердит для меня принцип «за хватанием часто стоит память о нехватке» в ближайшие сорок восемь часов?

Свет этой главы: Достаточность и разумная забота о ресурсах. Мне не нужно становиться жестче или искать врага, чтобы выбрать свою жизнь.

14. Тоска по тому, чего уже нет

Эмоция становится опаснее не от самого факта её появления, а когда ей приходится одной защищать нас, говорить за нас и принимать решения. Память не обязана исчезать; иногда ей нужно новое место, чтобы она перестала занимать весь дом и весь день.

Главный принцип главы: не всё нужно отпускать быстро; памяти можно дать новое место. Поэтому ритуал нужен не для подавления чувства, а для перехода от автоматической реакции к ясному выбору. Сначала факт, затем чувство, затем потребность или граница.

Тень темы — насилие над собой под лозунгом «отпусти». Когда она включается, ритуал легко превращается либо в наказание себя, либо в нападение на другого. Светлая практика делает противоположное: возвращает внимание туда, где у тебя есть реальная власть.

Из этого чувства можно вынести зрелый дар: живая память без остановленной жизни. Признак работы — не отсутствие эмоции навсегда, а способность заметить её раньше и выбрать поступок, после которого тебе не приходится стыдиться себя.

История-практикум.

Ирина и семейная фраза

В семье Ирины часто говорили: «У нас женщины всё тянут сами». Фраза звучала почти как знак силы. Ирина действительно умела всё: работать, растить детей, решать проблемы родителей, организовывать праздники. Но принимать помощь не умела. В практике «Возвращаю не своё» она положила перед собой несколько камешков и на каждый назвала одну обязанность, которую взяла без просьбы. Затем разделила их на три группы: моё, можно разделить, вообще не моё. На следующий день позвонила брату и впервые попросила его взять часть забот о родителях. Для неё это оказалось гораздо страшнее любого ритуала. И гораздо освобождающее.

Что здесь важно

История важна не как доказательство сверхъестественной причины, а как пример перехода от автоматизма к выбору. В ней можно увидеть принцип «не всё нужно отпускать быстро; памяти можно дать новое место»: символ делает внутреннее решение заметным, но изменение начинается там, где появляется конкретное действие. Именно так рождается живая память без остановленной жизни.

Практика «Новое место памяти»

Выбери один предмет или фотографию, связанную с тем, кого или чего больше нет.

Запиши, что ты хочешь сохранить в памяти, а что больше не обязана носить ежедневно.

Создай для памяти конкретное место: коробку, альбом, полку, цифровой архив.

Убери остальное без спешки.

Сделай действие для продолжающейся жизни — прогулку, встречу, новый предмет для дома.

После завершения вернись к телу: вода, еда, прогулка, сон. Хорошая практика возвращает тебя в день, а не оставляет в охоте за знаками.

Глубокая рабочая практика

Эту практику лучше делать не на пике чувства, а когда волна уже немного снизилась. Тема «Тоска по тому, чего уже нет» не требует от тебя стать бесчувственной. Задача — вернуть эмоции её правильную работу и забрать у неё работу, которую должна выполнять взрослая часть: решение, граница, просьба, действие.

Подготовь воду и бумагу. Вода здесь обозначает движение, бумага — ясность. Главный принцип главы остаётся та-

ким: не всё нужно отпускать быстро; памяти можно дать новое место.

Порядок глубокой работы

Начни именно с темы «Тоска по тому, чего уже нет»: опиши один конкретный эпизод последних семи дней без объяснения чужих намерений.

Назови чувство и отметь, где оно ощущается в теле. Не толкуй ощущение; просто опиши его: давление, жар, холод, напряжение, пустота.

Спроси: «что это чувство пытается защитить?» и отдельно: «где оно уводит меня в тень — насилие над собой под лозунгом «отпусти»?». Спроси отдельно: что именно в теме «Тоска по тому, чего уже нет» я сейчас пытаюсь изменить?

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.