

Альбина Сабиева



**ПСИХОЛОГИЯ И МАГИЯ:
ПРАКТИЧЕСКИЕ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
РИТУАЛЫ**

18+

Альбина Сабиева

**ПСИХОЛОГИЯ И МАГИЯ:
ПРАКТИЧЕСКИЕ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РИТУАЛЫ**

«Автор»

2026

Сабиева А.

**ПСИХОЛОГИЯ И МАГИЯ: ПРАКТИЧЕСКИЕ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РИТУАЛЫ / А. Сабиева — «Автор»,
2026**

Психологический ритуал — это способ заговорить с бессознательным на его родном языке: языке метафор, символов и действий. Когда вы совершаете осознанный ритуал, вы не «творите магию» в физическом смысле, вы перепрограммируете свою внутреннюю нейросеть. Вы даете команду своему мозгу: «Этот этап завершен», «Эта боль переработана», «Эта энергия теперь служит моей цели». Эта книга-тетрадь — ваш рабочий инструмент. Здесь нет места суевериям. Каждый из 21 ритуала — это отточенная психотехника, использующая принципы когнитивной психологии, гештальт-терапии, арт-терапии и юнгианского анализа.

© Сабиева А., 2026

© Автор, 2026

Альбина Сабиева

ПСИХОЛОГИЯ И МАГИЯ: ПРАКТИЧЕСКИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РИТУАЛЫ

ПСИХОЛОГИЯ И МАГИЯ: ПРАКТИЧЕСКИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РИТУАЛЫ

Тетрадь трансформации: 21 инструмент для работы с бессознательным

ВВЕДЕНИЕ. Ритуал как ключ к архитектуре психики

Человеческий разум — это не только логика и статистика. Это глубокий океан, населенный символами, архетипами и древними инстинктами. В повседневной жизни наше сознание (Эго) пытается контролировать этот океан с помощью правил и рационализации. Но когда мы сталкиваемся с глубокой болью, затяжным кризисом или застоем в развитии, рациональность оказывается бессильной. Ей не хватает языка.

Как пользоваться этой тетрадью:

- Не пропускайте этапы. Ритуал — это последовательность.
- Подготовьте пространство. Оно должно отличаться от вашей обычной обстановки.
- Соблюдайте конфиденциальность. Ритуал — это диалог между вами и вашей душой, он не требует свидетелей.
- Ведите дневник наблюдений после каждого действия.
- Приготовьтесь. Мы начинаем погружение.

21 ПРАКТИЧЕСКИЙ РИТУАЛ

1. Ритуал «Похороны старого Я»

Цель: Завершение этапа жизни (расставание, смена карьеры). **Суть:** Напишите письмо «старому себе» со всеми претензиями и благодарностями. Сверните его в свиток, обвяжите черной лентой и закопайте в землю или сожгите, пепел развейте. Поставьте таймер на 10 минут тишины, представляя, как «старое Я» уходит в тень.

2. Ритуал «Сброс эмоционального багажа»

Цель: Освобождение от груза вины. **Суть:** Выберите 7 тяжелых камней. На каждом напишите (или мысленно назначьте) ситуацию, за которую вам стыдно. Дойдите до водоема и с силой бросьте камни в воду по одному, проговаривая: «Я отпускаю это. Прошлое не определяет мое настоящее».

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.