

Альбина Сабиева

The image features three human silhouettes standing in a dark, misty environment. The central figure is the largest and most prominent, with a bright, ethereal glow emanating from its head and upper body. Two smaller, similar figures stand on either side of the central one, also slightly glowing. The overall atmosphere is mysterious and spiritual, with soft light filtering through the mist.

**ПСИХОЛОГИЯ И МАГИЯ:
ПРАКТИЧЕСКИЕ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
РИТУАЛЫ**

18+

Альбина Сабиева

ПСИХОЛОГИЯ И МАГИЯ: ПРАКТИЧЕСКИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РИТУАЛЫ

<https://litres.ru/74699828>

SelfPub; 2026

Аннотация

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.

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.