

# Чек-лист «Освобождения»

*Пошаговая инструкция: как выявить и  
отпустить то, что несёшь годами — без боли и  
ретресса.*

## Шаг 1. Диагностика «мусора»

- Назови 3 мысли, которые крутятся в голове более недели.
- Спроси: «Это моя мысль или чужой голос?»
- Запиши, от кого он (родитель, общество, травма).

## Шаг 2. Разделение «моё / не моё»

- Что из этого — моё (я могу изменить)?
- Что — не моё (я отпускаю)?
- Напиши договор: «Я больше не несу ответственность за...»

## Шаг 3. Ритуал очищения

- Выбери одну практику из «Психической чистки».
- Выполни её в течение 24 часов.
- Зафиксируй: «Я чувствую... (легкость/страх/пустоту)».

## Шаг 4. Провокационный вопрос дня

- Каждый день задавай себе 1 вопрос из списка 27.
- Пиши ответ в течение 10 минут — без редактуры.
- Не анализируй. Просто слушай себя.

## Шаг 5. Честность с телом

- Где в теле напряжение? (желудок, плечи, челюсть?)
- Спроси: «Что ты держишь?»
- Дыши в эту зону 5 минут. Представь, как напряжение выходит.

## Шаг 6. Отказ от «должен»

- Найди 3 фразы: «Я должен...»
- Замени на: «Я выбираю...» или «Я отказываюсь...»
- Спроси: «Что изменится, если я это скажу вслух?»

## Шаг 7. Ограничение ментального шума

- Установи «тихий час»: 1 час в день без решений, анализа, планов.
- Только дыхание, прогулка, наблюдение.
- Заметь: ум начинает молчать.

## Шаг 8. Прощение без условия

- Напиши имя того, кого не можешь простить.
- Напиши: «Я прощаю тебя не потому что ты прав, а потому что я выбираю свободу.»
- Не отправляй. Просто сожги или сохрани в тайнике.

## Шаг 9. Новый код

- Напиши 3 утверждения:  
«Я имею право...»  
«Я достоин...»  
«Я выбираю...»
- Прочитай их вслух каждое утро.

## Шаг 10. Проверка свободы

- Если бы никто не узнал — что бы ты изменил сегодня?
- Сделай один шаг в этом направлении.

*Ты уже свободен. Осталось только это принять.*