

# Метод «Психической чистки»

*Письменная практика, которая буквально  
выводит «мусор» из головы на бумагу — и  
избавляет от него.*

## Практика 1. «Письмо яду»

**Цель:** вывести из тела накопленный гнев, обиду, стыд.

**Как делать:**

1. Возьмите чистый лист. Напишите сверху:  
«Ты [Имя], я ненавижу тебя за то, что...»
2. Пишите без цензуры, без остановки, 20 минут подряд.
  - Да, можно ругаться.
  - Да, можно желать зла.
  - Да, можно писать «я бы убил(а) тебя».
3. Не перечитывайте. Не сохраняйте. Сожгите или порвите в клочья.

**Почему работает:** вы не удерживаете яд внутри. Вы выпускаете его вовне, а потом физически уничтожаете. Тело расслабляется. Ум молчит.

## Практика 2. «Зеркало теневой части»

**Цель:** увидеть, что вы отрицаете в себе.

**Как делать:**

1. Напишите: «Меня больше всего раздражает в других людях...»

Перечислите 5–10 пунктов.

2. Под каждым пунктом напишите: «Это во мне, когда я...»

Пример: «Ложь» → «Это во мне, когда я скрываю правду от жены, чтобы не ссориться».

3. Ответьте: «Что я боюсь потерять, если перестану это подавлять?»

**Провокация:** вы не «боретесь с тенью» — вы признаёте её частью себя. И тогда она перестаёт управлять вами.

## Практика 3. «Бухгалтерия страданий»

**Цель:** увидеть, сколько вы платите за свои убеждения.

1. Разделите лист на 3 колонки:
  - **Убеждение** («Меня не любят»)
  - **Цена** (время, отношения, здоровье)
  - **Выгода** (внимание, оправдание)
2. Посчитайте: сколько лет вы несёте это?
3. Спросите: «А что, если я отказываюсь платить эту цену с завтрашнего дня?»

## Практика 4. «Провокационный диалог с внутренним критиком»

1. Представьте, что ваш внутренний критик — реальный человек.
2. Напишите ему: «Ты говоришь мне... Ты хочешь, чтобы я... Ты боишься, что если я...»
3. Ответьте от его имени честно — даже если это страшно.
4. В конце напишите: «Я больше не буду выполнять твои приказы. Я беру ответственность на себя.»

## Практика 5. «Похороны старой роли»

1. Напишите: «Сегодня я хороню роль \_\_\_\_\_».
2. Опишите: Кто вы в этой роли? Кто вас в неё «записал»? Что она давала и отнимала?
3. Проведите ритуал: закопайте, сожгите, выбросьте в воду.
4. Скажите вслух: «Я свободен(а).»

## Практика 6. «Код чистки»

1. Завершите фразы:

- «Я не имею права быть счастливым, пока...»
- «Мне нельзя отпускать прошлое, потому что...»
- «Если я прощу, то...»

2. Под каждым ответом напишите: «Это правда? Или это страх?»

3. Напишите новый код: «Отныне я имею право...»

## Практика 7. «Разрушение священного»

1. Напишите: «Самое священное в моей жизни — это...»
2. Спросите: «Что, если это исчезнет завтра?»
3. Напишите честный ответ — без прикрас.
4. Ответьте: «Кто я без этого?»

Это не разрушение, а освобождение. Потому что свобода начинается там, где заканчивается зависимость даже от самого «святого».

*Ты уже свободен. Осталось только это принять.*