

Очень глубокая книга. Она не предлагает волшебных слов, произнеси которые — и жизнь ментально изменится. Но она учит такой тщательной и вдумчивой работе над собой, что жизнь просто не может не начать меняться вслед за переменами в твоей Душе.

*Матвей Р.,  
инженер, Санкт-Петербург*



Ох, как же это верно — «сойти с позиции жертвы». Но, даже осознав себя на этой позиции, большинство из нас никак не могут понять, как же сойти с нее. Книга Артура Лимана учит именно этому — как найти свой верный путь, путь не жертвы, а творца своей жизни.

*Елена О.,  
врач, Владивосток*



Книга буквально перевернула мою жизнь! Это совершенно иной взгляд на вещи! Но только так ты и можешь увидеть мир таким, каков он есть. Увидеть. Понять свою роль в нем. Понять роли других людей. И принять — и их, и себя, и свою жизнь. И без этой смены угла зрения просто невозможно разорвать тот круг проблем, по которому ты ходил годами...

*Марина Д.,  
экономист, Москва*

Замечательная книга для тех, кто устал наступать на одни и те же грабли, но никак не может понять — почему он это делает. Прочитав книгу — поймешь!

*Артур Н.,  
предприниматель, Уфа*



Эта книга просто взрывает привычную нам реальность. Главное — не бояться и пройти этот путь. Не бояться заглянуть в глубину своей души и вытащить на свет все самое темное, что хранится там. Это — единственный путь к исцелению душевному и физическому, путь к настоящей жизни!

*Татьяна П.,  
психолог, Иркутск*



Я бы сказал, что это книга для тех, кто хочет перестать жить как неразумное дитя и начать жить как взрослый человек.

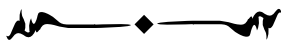
*Иван Г.,  
студент, Самара*

ТАЙНЫЕ ЗНАНИЯ,  
МЕНЯЮЩИЕ ЖИЗНЬ



АРТУР ЛИМАН

ТРЕНИНГ  
ПО МЕТОДИКЕ  
КОЛИНА ТИППИНГА



ПРОЩАЙТЕ ПРАВИЛЬНО — ИСЦЕЛИТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ!

ПРАЙМ



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.9  
ББК 88.53  
Л58

*Все права защищены. Никакая часть  
данной книги не может быть воспроизведена  
в какой бы то ни было форме без письменного  
разрешения владельцев авторских прав.*

**Лиман, Артур.**

Л58      Тренинг по методике Колина Типпинга. Прощайте правильно — исцелите свою жизнь! / Артур Лиман. — Москва : Издательство АСТ, 2017. — 254 с. — (Тайные знания, меняющие жизнь).

ISBN 978-5-17-100218-3

Любой из нас может жить полноценной, успешной жизнью вне зависимости от стартовых условий! Любому из нас доступны счастье, здоровье, достаток, успех в любой жизненной сфере. Все это возможно при помощи практик Прощения, описанных в книгах Колина Типпинга, Лууле Виилмы, Джозефа Мэрфи и других авторов.

Методика Абсолютного Прощения, тренинг по которой предлагается вам в этой книге, не волшебная палочка, не ритуал в привычном значении этого слова, — это философия жизни, новый подход к решению любых задач. Использовать любые методики, обещающие успех, и ничего не менять в себе — очень часто пустая трата времени, это как пытаться переплыть океан в дырявой шляпке. Автор тренинга расскажет вам, не как латать старую шляпку, а как превратить ее в прекрасную прочную бригантину. Изменив свой взгляд на мир, на возможность иначе разрешать проблемы, вы сможете перестать тратить энергию на преодоление негатива и получите возможность заняться по-настоящему интересными для вас делами.

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-100218-3

© Лиман А., 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2017

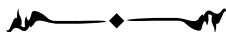
# Оглавление

---

## *Введение*

### **Зачем учиться прощать?**

*Необходимое напутствие*..... 19



## *Часть первая*

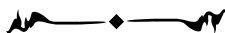
### **Мир, в котором мы живем.**

### **Теории, нашедшие подтверждение**

|  |    |
|--|----|
| Глава 1.   |    |
| Создавая реальность.....                         | 26 |
| <i>Постулаты метода Абсолютного Прощения</i> ... | 26 |
| <i>Два мира или два взгляда?</i> .....           | 36 |
| Глава 2.   |    |
| Сколько у тебя тел?.....                         | 43 |
| <i>Эффект матрешки</i> .....                     | 43 |
| <i>Чакры</i> .....                               | 48 |
| <i>Здоровье</i> .....                            | 55 |
| <i>Лечить или не лечить?</i> .....               | 59 |
| Глава 3.   |    |
| Причины и следствие.....                         | 64 |
| <i>Кружево судьбы</i> .....                      | 64 |
| <i>Сценарии и роли</i> .....                     | 68 |

---

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| Глава 4.                       |     |
| Кто же виноват? .....          | 73  |
| Эго — друг или враг?.....      | 73  |
| Уловки Эго.....                | 79  |
| Рыбак рыбака.....              | 82  |
| Ближе не бывает .....          | 90  |
| Вина и ответственность .....   | 94  |
| Факты и их толкование.....     | 104 |
| <br>                           |     |
| Глава 5.                       |     |
| Не отказывайся от эмоций!..... | 113 |

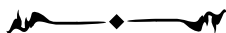


Часть вторая  
**Возможности,  
открытые для всех**

|   |     |
|---|-----|
| Глава 6.  |     |
| Что значит — простить?.....   | 124 |
| От притворного к настоящему.....  | 124 |
| Этапы прощения.....   | 134 |
| Плыть по течению: необходимые замечания<br>перед практической работой ..... | 138 |
| <br>  |     |
| Глава 7.  |     |
| Метод Абсолютного Прощения.   |     |
| Основные способы .....  | 146 |
| Форма.....  | 146 |
| Метод писем .....   | 177 |
| Метод «Якорь».....  | 184 |

---

|   |     |
|---|-----|
| Глава 8.                                  |     |
| Дополнительные способы                    |     |
| метода Абсолютного Прощения .....         | 190 |
| <i>На волю волн и ветра</i> .....         | 190 |
| <i>Отражение</i> .....                    | 195 |
| <i>Арт-терапия</i> .....                  | 200 |
| <i>Дыши!</i> .....                        | 206 |
| <i>Медитация в одиночестве</i> .....      | 213 |
| <br>                                      |     |
| Глава 9.                                  |     |
| Прощение и манипуляции .....              | 219 |
| <br>                                      |     |
| Глава 10.                                 |     |
| Благодарность миру .....                  | 226 |
| <i>Благодарность за возможности</i> ..... | 226 |
| <i>Благодарность за болезнь?</i> .....    | 230 |
| <br>                                      |     |
| Глава 11.                                 |     |
| Сочетание метода Абсолютного Прощения     |     |
| с другими методиками                      |     |
| по достижению успеха .....                | 234 |
| <i>Визуализация</i> .....                 | 236 |
| <i>Аффирмация</i> .....                   | 240 |
| <br>                                      |     |
| Заключение .....                          | 244 |



*Приложение*  
**Анкета**  
**Абсолютного Прощения**

---



## Введение

ЗАЧЕМ УЧИТЬСЯ  
ПРОЩАТЬ?



Если вы держите в руках эту книгу, то значит — вы человек ищущий и не равнодушный. Поверьте, не имеет никакого значения — начинаете ли вы только свой путь к познанию себя или уже имеете опыт (возможно, даже негативный).

**Эта книга не входит в конфликт ни с одной религией, ни с одним научным учением.**

Если вы пытались использовать самые разные методики и не совсем довольны результатом, то эта книга поможет повысить эффективность привычных техник. Если вы уверены, что модные визуализации и аффирмации — «от лукавого», эта книга все равно поможет и вам наладить свою жизнь, разобраться с застарелыми проблемами, сделать так, чтобы неприятные ситуации не повторялись, как под копирку, и понять — почему это происходило с вами раньше.

---

**Абсолютное Прощение, о котором рассказывается в этой книге, не волшебная палочка, не ритуал в привычном значении этого слова, это философия жизни, новый поход к решению любых задач.**

Использовать любые методики, обещающие успех, и ничего не менять в себе — очень часто пустая трата времени, это как пытаться переплыть океан в дырявой шлюпке.

Я расскажу вам, не как латать старую шлюпку, а как превратить ее в прекрасную прочную бригантину. Изменив свой взгляд на мир, на возможность иначе разрешать проблемы, вы сможете перестать тратить энергию на преодоление негатива и получите возможность заняться по-настоящему интересными для вас делами.

Что интересно: если вы начнете практиковать **Абсолютное Прощение**, то и другие методики будут приносить намного больше пользы!

Многие люди учатся Абсолютному Прощению сами, фактически интуитивно, и о них мы говорим: «Счастливики!» Кажется, им все дается легко и просто. Их не останавливают трудности, они легче преодолевают препятствия и при этом вызывают искреннюю симпатию. Как так?

Признаюсь, когда-то я тоже был уверен, что есть те, которым в жизни — просто так — дается больше: таланта, возможностей, силы воли. Но долгий опыт работы тренером по личностному росту, встречи с самыми разными людьми

---

и внимательное наблюдение за тем, как течет их жизнь до и после наших занятий, привели меня к простому выводу:

*Любой из нас может жить полноценной, успешной жизнью вне зависимости от стартовых условий.*

Одним из ярчайших доказательств того, что мы сами выбираем свою судьбу — удачную или нет, — стала история двух сестер-близняшек Оли и Лены.

Распространено мнение, что близнецы настолько тесно связаны, что в точности повторяют жизнь друг друга: одновременно болеют, даже живя далеко друг от друга, одновременно женятся и разводятся, выбирают похожие профессии.

Но Оля и Лена\* опровергли эту теорию. Привожу рассказ одной из сестер, Оли.

*Как и всех близнецов, в детстве нас с трудом различали даже родители, чем мы беззастенчиво пользовались. Нас любили, у нас были общие друзья и общие увлечения, и казалось, так будет всегда. Единственное, что нас отличало, это готовность Лены*

---

\* На страницах этой книги есть и другие рассказы людей, использующих Метод Абсолютного Прощения. Все рассказы приводятся с их согласия, имена — изменены. — *Прим. авт.*

---

ко всему относиться, как мне тогда казалось, — легкомысленно. Что бы ни происходило, она никогда не горевала долго: вытрет слезы, меня подбодрит и — вперед, к новым приключениям. С годами я становилась все более «серьезной» (Ленка говорила — «загруженной»), а она все так же легкомысленно относилась к жизни. Я была уверена, что из нас двоих именно я добьюсь успеха, я же серьезней! Буду помогать родителям и непутевой сестре, но все вышло иначе. Не скажу, что Ленке везло, а мне — нет. Всякое бывало, но она поднималась, отряхивалась и, не оглядываясь, шла дальше, а я — все анализировала, искала виноватых, чтобы потом не повторить ошибок, помнила все обиды и все промахи — и свои, и близких. И когда мы справляли наш общий, тридцать пятый день рождения, я с изумлением поняла, что Лена добилась больше, в несколько раз больше, чем я.

И у нее, и у меня — семья. Но только я — на грани развода, а они живут душа в душу. Ее дети — веселые и самостоятельные, а мои — вечная головная боль. И я, и Лена работаем на хороших должностях, только я хожу на работу как на каторгу и о пенсии уже мечтаю, а Ленка свою работу просто обожает! И зарабатываем, вроде, одинаково, только нам вечно не хватает, а Ленка с семьей по два раза в год отдыхает за границей.

*И подруг у меня нет, а к ней на день рождения столько народу пришло и все — любят, это ж видно!*

*Я, честно, позавидовала. Я неделю ломала голову — почему, за что? Как так? Ответ был где-то рядом, и он был совсем простой, но я не могла его найти, и это просто бесило! Отчаявшись, я записалась на курсы личностного роста. Я, честно говоря, занималась спустя рукава, уверенная, что толку не будет. Решила, что Ленка — удачливая, а я — нет, и ничего с этим не сделаешь. Но потом было одно занятие — и вот оно и стало началом моего переосмысления, именно после него у меня словно глаза открылись, и я поняла, почему легкомысленная (на мой взгляд) Лена успешнее такой умной и серьезной меня...*

Это только часть письма, но давайте остановимся и задумаемся: почему так часто хорошие, правильные люди, которые отдают всех себя другим, оказываются на обочине жизни? Почему так несправедливо устроен мир, даря успех тем, кто, на наш взгляд, этого не достоин? И действительно ли мир устроен несправедливо?

Примите пока на веру — в дальнейшем мы поговорим об этом более основательно, — что **мир устроен справедливо**. «Каждый получает то, что заслуживает», — эта формулировка отражает только часть непростой, но понятной

---

системы по распределению благ в этом мире. Вы можете сколько угодно полагать, что заслуживаете всех благ Вселенной, но в душе чувствовать себя все время недостойным даже незначительных подарков от мироздания. Вы можете стремиться сделать что-то в будущем, но при этом тащить на себе тяжесть прошлых обид. Как вы думаете, добьетесь вы чего-то с таким «багажом»?

Но вернемся к рассказу Ольги.

*Это было похоже на толчок.*

*Тогда было занятие по прощению. Мне казалось, что это просто — мне казалось, что я всегда с легкостью прощаю, но оказалось, что это не так. Простить по-настоящему, отпустить прошлое для меня оказалось очень трудно. Я прощала, но помнила обиду, всегда делала выводы на будущее. После занятия, которое для меня было каким-то... пустым, ко мне подошел тренер и спросил, что со мной, почему я так противлюсь выполнению задания, и предложил поработать не в группе, а лично.*

*Надо отдать должное тренеру, он смог меня разговорить и буквально вытянул из меня ту обиду, которую я лелеяла и сама не замечала этого. Тогда я была на грани развода с мужем, а ведь я очень любила его, несмотря ни на что! Дело в том, что его карьера стремительно шла вперед,*

---