



ПСИХОТЕРАПИЯ. ПРАКТИКУМ

прописи
для — исцеления души,
избавления от гнева
и чувства вины

На основе метода Типпинга
«Радикальное прощение»

Издательство АСТ
Москва



УДК 159.9
ББК 88.3
П81

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

П81 **Прописи** для исцеления души, избавления от гнева и чувства вины. На основе метода Типпинга «Радикальное прощение» / Москва : Издательство АСТ, 2026. — 64 с. — (Психотерапия. Практикум).

ISBN 978-5-17-188081-1

Замечали ли вы, как что-то мешает вам получать радость от жизни, а тяжелые мысли снова и снова возвращают вас в одну и ту же грустную точку или даже отзываются болью в теле? Скорее всего, причина кроется в болезненном прошлом — в том, что психологи называют затаенной обидой или чувством вины. Вы можете даже не понимать, что до сих пор держитесь за эти переживания, но они незаметно отравляют ваше настоящее.

Чтобы избавиться от этого груза, существует удивительный метод радикального прощения, который разработал Колин Типпинг. Это не оправдание чужих поступков, а освобождение от негативных эмоций и отказ от роли жертвы. На этом пути вам помогут прописи, с помощью которых вы проработаете свои негативные эмоции так, чтобы освободиться от них, сформировать новые нейронные связи и закрепить позитивные изменения. Всего 5–10 минут работы с тетрадь в день позволят оставить прошлое в прошлом, избавиться от психологического груза и обрести силы и свободу двигаться дальше.

УДК 159.9
ББК 88.3

Издание для досуга / Бос уақытқа арналған басылым

12+

**ПРОПИСИ ДЛЯ ИСЦЕЛЕНИЯ ДУШИ,
ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ГНЕВА И ЧУВСТВА ВИНЫ.**
На основе метода Типпинга «Радикальное прощение»

Дизайн обложки: Агапонов Д.

Подписано в печать 12.05.2026. Формат 70×90/16. Гарнитура Source.
Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 4.64. Тираж экз. Заказ .

Общероссийский классификатор продукции
ОК-034-2014 (КПЕС 2008); 58.11.1 — книги, брошюры печатные.

ООО «Издательство АСТ»

129085, Москва, Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1, комн. 705, пом. I, 7 этаж
Наш сайт: www.ast.ru E-mail: ask@ast.ru Интернет-магазин: www.chitai-gorod.ru

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

Страна происхождения: Российская Федерация. Изготовлено в 2026 г.

ISBN 978-5-17-188081-1

© ООО «Издательство АСТ», 2026

Вступление

*Никто тебе не друг и не враг,
но каждый человек — учитель.*

Сократ

Мы часто возвращаемся к ситуациям, которые причинили боль: прокручиваем разговоры, вспоминаем детали, пытаемся понять, кто был прав, а кто виноват. Иногда кажется, все неприятности в жизни из-за того, что нас обидели, не поняли, не любили достаточно сильно или, наоборот, слишком опекали. Мы такие, потому что нас такими кто-то сделал. Кто-то определил нашу жизнь. Мы лишь жертвы.

Знакомо?

Колин Типпинг предложил новый, ставший революционным метод для исцеления отношений, избавления от обиды и вины — радикальное прощение.

Прощение освобождает нас. Нужно перестать быть жертвой, изменить восприятие, перейти от привычного взгляда, в котором есть обида, вина и разделение на «правых» и «виноватых», к более широкому пониманию происходящего. И тогда вы вдохнете полной грудью, уйдут бесполезные, разъедающие душу тревоги и переживания, ваша психика исцелится.

Метод Типпинга помог тысячам людей во всем мире, но он не прост. Радикальное прощение не сводится к тому, чтобы «простить и забыть». Это сложная духовная работа, в которой нужен особый настрой, который день за днем будет поддерживать наше стремление к переменам и очищать внутреннее пространство.

Эти прописи созданы для того, чтобы поддержать вас на этом непростом пути. Через письмо и повторение особых фраз метода Типпинга вы будете постепенно отпустить застрявшие переживания и научитесь прощать и отпускать.

Новый взгляд на ситуацию

Один из ключевых принципов метода радикального прощения заключается в том, что наше понимание ситуации — лишь её интерпретация. Когда происходит что-то болезненное, мы естественным образом стремимся объяснить это через привычные схемы: кто виноват, что было сделано неправильно, как должно было быть иначе. В результате мы крепко привязываем себя к прошлому, чувствуем обиду или несправедливость.

Колин Типпинг предлагает не бороться с этими реакциями, а выходить за их пределы. Даже сложные и болезненные ситуации — лишь часть жизненного опыта, и со временем мы поймем, в чем был тайный замысел мира, заставившего нас пережить боль.

В это сложно поверить, да и не нужно. Достаточно допустить, что мы можем видеть не всю картину и позволить себе сделать небольшой внутренний сдвиг.

Для этого вам нужно:

- признать свои чувства и реакцию;
- ослабить жёсткую привязку к интерпретации и постепенно допустить возможность другого взгляда.

Это не делает произошедшее «правильным» или «хорошим», но освобождает вас от напряжения и позволяет двигаться дальше.

Радикальное прощение — это процесс, а не одно решение. Прописи помогут вам поддерживать этот процесс шаг за шагом.

Как работать с прописями

- 1. Выберите фразу**, которая откликается вам прямо сейчас. В тетради есть общие фразы-настрои на прощение, а также фразы для прощения себя и техника Типпинга «Даже если», которая помогает в сложных ситуациях, из которых, казалось бы, нет выхода.
- 2. Переписывайте её медленно, от руки, 3–5 раз.**
 - Можно на одной строке или с каждым повтором — на новой.
 - Можно проговаривать вслух или про себя, как мантру.
- 3. Наблюдайте за откликом в теле и чувствах.**
 - Что происходит внутри, когда вы читаете и пишете эту фразу?
 - Замечайте любые мысли: сопротивление, сомнение, облегчение — всё важно.
- 4. После записи задайте себе мягкий вопрос:**
«Что важного для меня в этой эмоции?»
или
«Как я могу поддержать себя прямо сейчас?»
- 5.** В конце обязательно напишите финальный диктант. Он станет контрольной точкой ваших изменений.



