

**Отпусти. Практика управления чувствами и эмоциями**

Дэвид Хокинс

**Letting Go: The Pathway  
of Surrender**

David Hawkins

1. Мы боимся эмоций, потому что не умеем жить с ними в мире. Подавленные эмоции накапливаются и перемещаются в подсознание, где их очень сложно распознать, но оттуда их действие становится еще более разрушительным и менее управляемым.
2. Привычные механизмы самозащиты от негативных эмоций (подавление, вытеснение, выплеск, побег) не дают конструктивно использовать энергию этих чувств.
3. Признание и освобождение подавленных эмоций — простая и эффективная практика, которая снижает уровень стресса и ведет к устранению многих заболеваний.
4. Чтобы отпустить эмоцию и освободиться от нее, нужно распознать, признать и позволить себе ее переживать, никак не меняя, не выражая или не осуждая негативное чувство, — по сути, это просто наблюдение.
5. На энергетической шкале всех эмоций в самом низу находятся чувства стыда и страха, а наверху — чувства любви и покоя.
6. Чтобы перестать бояться и стыдиться собственных чувств и начать развивать осознанность, нужна храбрость. Она символизирует точку перехода от негативных энергий к позитивным.
7. Освобождаясь от негативных состояний ума, мы получаем огромное количество энергии. Ее легко трансформировать в чувство любви, исцеляющей нас самих и окружающих.
8. Последовательно отпуская негативные чувства и эмоции, мы перемещаемся вверх по эмоционально-энергетической шкале, улучшая качество жизни.
9. Умение регистрировать и понимать свои чувства (а не мысли) — важный навык для развития осознанности и движения вверх по эмоциональной шкале.
10. Сначала мы учимся просто наблюдать за эмоциями и чувствами, затем начинаем понимать связи между мыслями и эмоциями и, наконец, формируем навык принятия, проживания и высвобождения энергии, которая заложена в любом нашем чувстве.

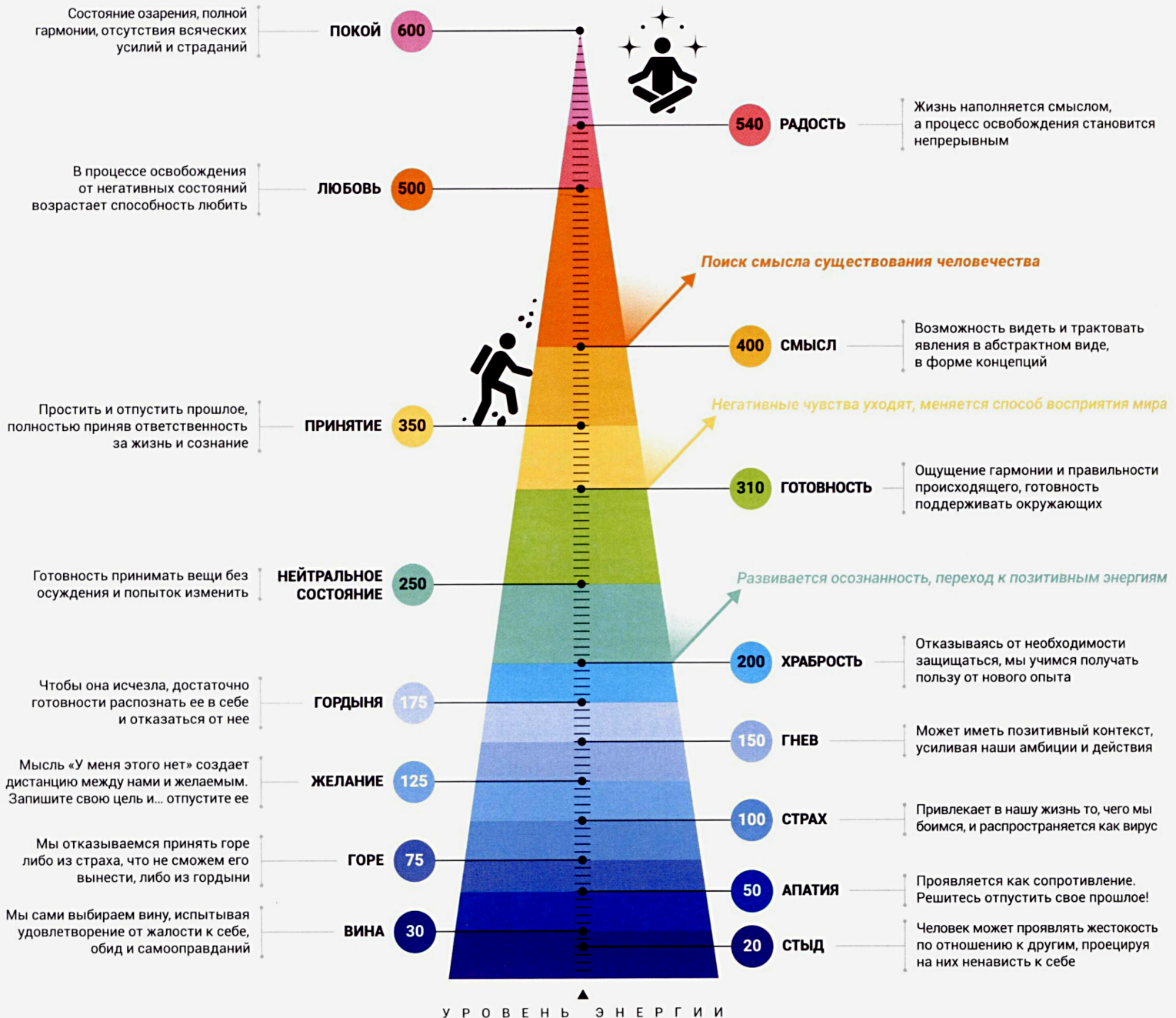
# Отпусти

Дэвид Хокинс

Суть практики отпускания негативных эмоций в том, чтобы осознать и принять возникшее у нас чувство, позволяя ему протекать свободно, не стремясь его изменить или как-то повлиять на него.

## ШКАЛА ЭМОЦИЙ

Последовательно отпуская негативные чувства и эмоции, мы постепенно перемещаемся по эмоционально-энергетической шкале вверх, меняя качество нашей жизни



## ТРИ ЭТАПА РАСПОЗНАВАНИЯ ЭМОЦИЙ

**НАБЛЮДЕНИЕ**  
1  
Научиться обнаруживать чувства и эмоции, наблюдать связь между возникшей мыслью и эмоцией и наоборот

**ЭКСПЕРИМЕНТЫ**  
2  
Пытаться определить повторяющиеся мысли и осознавать связанные с ними чувства и эмоции

**ПРОЖИВАНИЕ**  
3  
Не просто осознавать чувство, а принимать его до тех пор, пока оно не исчерпает себя