

## Рабочая тетрадь «Диалог с паттерном»

**Тема:** Освобождение от роли жертвы и осознание кармических взаимосвязей через три письма.

**Формат:** Письма-рефлексии. Важно писать от руки или печатать честно и без внутренней цензуры.

Дата: \_\_\_\_\_ Время: \_\_\_\_\_

### **Письмо №1: «Я — жертва. Ты мешаешь мне жить»**

#### **Инструкция:**

Удерживай мысленный образ человека или ситуации, которая вызывает сильную эмоцию.

#### **Начни письмо со слов:**

«Ты — тот, кто мешает мне жить спокойно, быть счастливым(ой), жить в достатке...»

Продолжи письмо, позволяя себе выплеснуть все эмоции:

- Обиду, злость, страх, отчаяние.
- Назови, за что именно ты обвиняешь этого человека.
- Что он/она отняли у тебя?
- Что разрушилось внутри тебя после этой ситуации?
- Как изменилась твоя жизнь?
- Вспомни, когда это было: время года, где ты находился(ась), во что был(а) одет(а), какие ощущения были в теле?

Пиши до тех пор, пока не почувствуешь облегчение.

Это важно — выговориться без страха и стыда.

Твоя запись:

.....

.....

.....

.....

### **Письмо №2: «Возможно...»**

**Инструкция:**

Теперь смотри на ситуацию с другого уровня.

Представь, что ты допускаешь: может быть, это не только про боль, но и про рост.

**Начни письмо со слов:**

«Возможно, эта история — не просто обида, а урок. Возможно, это мой собственный сценарий. Возможно, ты и я — кармические спарринг-партнёры...»

Допусти также:

- Что в этой ситуации было что-то, чему тебе нужно было научиться.
- Что твоё внутреннее ожидание шло вразрез с реальностью.
- Что, нарушая чужую волю, ты бессознательно дал(а) право нарушать и свою.

Пусть это письмо станет пространством допуска:

- Напиши, что ты мог(ла) не видеть в моменте.
- Какие внутренние убеждения привели тебя к этой ситуации.
- Какие эмоции поднимаются сейчас.

Твоя запись:

.....

.....

.....

.....

### **Письмо №3: «Ты — моё зеркало»**

**Инструкция:**

Теперь представь, что это не конфликт, а сцена. И у каждого в ней своя роль.

**Начни письмо с размышлений:**

- Кто ты в этой истории? Кто — он/она?
- Как ты себя чувствуешь в этих отношениях?
- Какие роли вы играете друг для друга?
- Какой конец могла бы иметь эта история, если бы она стала целительной?

**Признай:**

«Ты — моё зеркало. Ты мой учитель. Благодаря тебе я вижу, кто я есть на самом деле...»

**И обязательно допиши:**

«Дорогой мой кармический спарринг-партнёр, я совсем недавно осознал(а), что когда я нарушаю твою волю, я автоматически даю тебе право нарушать мою. Я принимаю это как урок и завершаю этот цикл».

Твоя запись:

.....  
.....  
.....  
.....

После трёх писем:

- Что изменилось внутри тебя?
- Что ты понял(а)?
- Какие эмоции ушли?
- Какие новые смыслы открылись?

Запиши:

.....  
.....  
.....  
.....

