

Терапевтическое письмо

Автор: Елена Премудрая
Проект: Древо Любви



Древо Любви

Практика терапевтических писем

Эмоциональное напряжение может быть снято лишь тогда, когда человек последовательно проходит через все группы эмоций, лежащие поверх любви.

Если Вы "проскакиваете" какой-то из эмоциональных слоев, конфликт остается разрешимым не до конца и внутри накапливается эмоциональное напряжение.



Древо Любви

После правильного написания писем может быть три состояния:

1. Состояние пустоты внутри. При воспоминании о конфликтной ситуации из прошлого, внутри будет просто спокойно, эмоции полностью уйдут из воспоминаний.
2. Состояние легкости. Вспоминая ситуацию, появится принятие ее и будет комфортно внутри.
3. Озарение. Это будет похоже на вспышку в сознании: «Так вот почему это было!!!». Вы поймёте, почему произошло так, а не иначе, внутри будет благодарность и любовь!



Древо Любви

Инструкция по написанию писем

1. Для этой практики Вам понадобятся:

- отдельные листы формата А4, если их нет, подойдут любые другие;
- фото человека, с которым будете работать;

Хорошо будет, если Вы распечатаете портрет человека на листе А4. Или можно просто открыть его портрет на экране монитора и увеличить до портретного снимка (А4).

- восковая свеча или лампадка; спички.

2. Пишите письмо максимально искренне, не фильтруйте себя, не ограничивайтесь литературным языком.

3. Не перечитывайте письмо во время написания, не редактируйте.

4. Желательно, чтоб почерк был разборчивым.

5. После завершения своего письма, откройте фото человека и начните в слух ему читать всё то, что Вы написали. Если во время чтения Вам захочется что-то ещё высказать человеку, высказывайте всё, что думаете и всё, что поднимается слой за слоем.

6. Если пойдут эмоции, слёзы, не сдерживайте их, позвольте им быть и проявиться. Это очень важно!

Пришло время прожить всё то, что ранее было подавлено.

Поднявшиеся эмоции, слёзы – это показатель того, что Вы правильным образом выполняете эту практику.



Древо Любви

Инструкция по написанию писем

7. Каждый раз, когда Вы будете озвучивать фотографии Вашего обидчика свои претензии, обиды, боль и пр., Вам важно представлять, как этот человек просит у Вас прощение, говоря: «Прости меня» (без оправданий), до тех пор пока Вы внутренне не почувствуете прощение и очищение от этой боли.

8. После того как Вы всё выскажете, необходимо будет сжечь эти листы. В этот же день. Сжигаем либо свечой, либо спичками. Зажигалку использовать не желательно. После принять душ с омовением головы.

9. Свеча пусть горит всё время, с момента как Вы сели писать это письмо. И представляйте, как свеча помогает Вам очиститься, сжигая всю Вашу боль.

10. Уединитесь на 2-3 часа.

Попросите близких не беспокоить Вас всё это время.

И после практики не назначайте никаких важных встреч и дел на этот день.

Вам важно будет восстановиться после очень глубокой работы над собой.

11. Звонить, писать «виновнику торжества» не нужно. Все конфликты сами собой разрешаться, когда Вы проработаете свой внутренний мир. Поберегите свои нервы и своих родных.

12. Практику необходимо выполнять до тех пор, пока все Ваши конфликты не исчерпают себя.



Древо Любви

Письмо состоит из шести частей:

1. В первой части Вы выписываете весь гнев и обвинения, которые у Вас есть к данному человеку, всё, что приходит в голову (можете не стесняться в выражениях, в письме очень важно выразить все накипевшие эмоции).

Вы можете использовать такие выражения:

- «я очень не люблю, когда...»;
- «меня ужасно злит, когда...»;
- «мне до смерти надоело, когда...»;
- «как ты мог...»;
- «я очень устал(а) от того, что...»;
- «терпеть не могу, когда ты...».



Древо Любви

Практика терапевтических писем

2. Во второй части Вы высказываете всю обиду и горечь, которая есть у Вас внутри, которую Вы боялись выпустить, которая Вас разрушает и причиняет Вам боль, вспоминая о чем - внутри становится тоскливо и тяжело на сердце. Будьте максимально честны с собой.

Например, через следующие фразы:

- «мне обидно, когда...»;
- «мне горько, когда...»;
- «я ужасно чувствую, потому что...»;
- «я смертельно обижен(а) тем, что...»;
- «я очень разочарован(а).



Древо Любви

Практика терапевтических писем

3. В третьей части Вы пишете о страхах и тревогах, накопившихся у Вас внутри. То, что Вы всегда хотели высказать, выразить, но боялись по разным обстоятельствам и причинам!

Можете начать так:

- «я боюсь, что...»;
- мне страшно оттого, что...»,
- «я вовсе не хотел(а)....»



Древо Любви

Практика терапевтических писем

4. В четвертой части выразите раскаяние и чувство ответственности за то, что происходило в Ваших отношениях, возможно по ходу письма Вы осознаете и свою вину в чём-то, у Вас появятся новые реализации.

Напишите за что Вы были ответственны в этих отношениях и что, возможно, Вы сами сделали не правильно!

Вот несколько фраз, которые помогут начать эту часть:

- «мне жаль, что...»
- «я очень сожалею о том, что...»;
- «пожалуйста прости меня за то. что...»
- «я вовсе не хотел(а)..



Древо Любви

Практика терапевтических писем

5. В пятой части выскажите свои намерения и желания по поводу Вашего дальнейшего общения с человеком, каких отношений Вам хотелось бы...

Фразы, которые Вы можете использовать:

- «я хочу ...»
- «мне хотелось бы, чтобы ...»
- «я надеюсь, что...»
- «было бы здорово, если бы мы могли...»



Древо Любви

Практика терапевтических писем

6. В шестой, заключительной части очень важно выразить любовь, прощение, понимание и признательность. Возможно в конце письма Вы поймёте очень важные уроки, которые принес в Вашу жизнь этот человек и будете ему искренне благодарны за это, тогда нужно записать и эти слова благодарности и признательности тоже.

Вот фразы, которые Вы можете использовать:

- «я люблю тебя за то, что...»;
- «спасибо тебе за то, что...»;
- «я горжусь тобой, потому что...»;
- «я прекрасно понимаю, что...»;
- «я прощаю тебя за то, что...».



Древо Любви

Рекомендации по написанию терапевтических писем:

1. Хорошо, если все разделы Вашего письма будут примерно одинаковой величины.
2. Не останавливайтесь во время написания письма, не делайте перерывов, пишите письмо сразу и до конца. Если Вы прекратите писать письмо до того, как перейдёте к последнему пункту, любви, то весь смысл пропадёт. Смысл в том, чтобы сквозь все эмоции добраться до любви.

Помните: человек не может слишком разозлиться и тем более обидеться, если эти эмоции не основываются на любви. Будьте терпеливы, пишите письмо до конца.

3. Вы можете возвращаться к прежнему пункту, если всплывают эмоции, связанные с ним.



Древо Любви

**Желаю Вам
успехов!**



Древо Любви