

Как узнать, действительно ли вы простили?

Если Вы больше не испытываете ни гнева, ни злобы по отношению к тому, кто заставил Вас страдать, и «если ощущение своей вины в том, что произошло, исчезло», значит Вы простили!

Помните: прощение нужно не столько обидчику, сколько «обиженному»!

Гродненский зональный ЦГЭ



**Обиды, как камни.
Не копи их в себе,
иначе упадешь под их тяжестью.**



*Из камней, упавших с души, может получиться
хорошая дорога к счастью...*

Автор: психолог Шаманкова Н.Г.
Гродненский ф-л. РУП «Белпочта» «Центр печати»
Тираж 200 экз.

2019

Обида – это орудие управления человеческими отношениями.

В детстве ребенок обижается, и на него тут же обращают внимание, родитель чувствует вину (часто не понимая даже за что) и выполняет требования. Ребенок "принимает решение", что именно так и надо воздействовать, чтобы быть услышанным. Когда же человек вырастает, эта тактика чаще всего перестает работать, вызывая обиду на весь мир. Обида в данном случае - эта позиция маленького ребенка, которому всегда всего мало (внимания, денег, значимости...).



Прощание с обидой - это прощение, которое имеет этапы:

1. Принять решение взять ответственность за свою жизнь в собственные руки и прекратить себя жалеть.
2. Признать, что с Вами поступили плохо.
3. Выразить свой гнев приемлимым способом.
4. Перестать чувствовать себя виноватым (если Вы испытываете угрызения совести, что что-то Вы сделали не так).
5. Попытаться понять мотивы поведения ранившего Вас человека.
6. Дать себе время, за которое можно простить этот проступок.
7. Стать хозяином своей судьбы.

Онкология
Обобщенная неосознанная обида

Болезни верхних дыхательных путей
Чаще всего возникают у людей, которые "проглатывают" обиду молча.

Заболевания сердца
В случае "хронических обид" может иметь место сжимающая боль груди и чувство тяжести.

Лишний вес
Постепенно желание обиду «заесть» может приводить к лишним килограммам.

Мочекаменная болезнь
Выпашивание и накопление обид

Гипертоническая болезнь
Постоянное плохо сдерживаемое раздражение

Аритмия
Защита от несправедливой критики

Ухудшение зрения
Нежелание взглянуть правде в глаза

Техники выражения гнева

Техника «Пустой стул».

Поставьте перед собой стул, представьте себе на нем обидчика, выскажите ему все. Можно кричать и делать с этим стулом то, что Вы так хотели бы сделать для восстановления справедливости с обидчиком (например, бить его кулаками и т.д.). Задача в том, чтобы прожить чувства полностью, избавиться от них.



Техника «Письмо прощения».

Напишите письмо обидчику, опираясь на примерный план:

1. Я злюсь на тебя за то, что... (список претензий).
2. Я обижен(а) на тебя за то, что... (список обид).
3. Мне больно от того, что ты...
4. Я разочарован(а) тем, что ты...
5. Мне грустно от того, что ты...
6. Я боюсь, того что... (например, того, что отношения закончатся и т.п.).
7. Я сожалею, что я... (мы ведь тоже не идеальны)...потом перечитайте и уничтожьте. Так же можете написать ответ от имени человека обидевшего Вас.

Если же Вы готовы, можете отдать письмо адресату.

Расскажите о своих переживаниях человеку, которому доверяете.

P.s. Если ситуация очень болезненная, посоветуйтесь со специалистом.