

## Как прощать обиды



всё было зря.

Хранить обиды – значит не ценить свою жизнь и тех, кто к нам хорошо относится. Обиды отталкивают, упрёки раздражают, претензии разрушают всё самое лучшее, что связывает даже очень близких людей. Обидчивые люди теряют друзей, их не любят на работе. Пребывая в собственных обидах, мы лишаем себя и тех, на кого обижаемся общения. Когда жизненная энергия работает с позитивным знаком, улучшается настроение, укрепляется физическое самочувствие. Крайне важно научиться прощать. Прощение нужно в первую очередь вам – для того, чтобы обида не разрушала вашу жизнь.

Единственным лекарством от болезненного состояния, в которое погружён человек из-за обиды, является прощение. Простить, значит отказаться от мести, от недовольства, направить энергию в созидательное русло – на восстановление доброжелательных отношений и доверия.

1. Для начала не мешало бы разобраться в причине возникшего конфликта. Следует подумать, что стало непосредственным источником ссоры.

2. Расстаньтесь с негативными эмоциями. Сделать это любым возможным для вас способом.

3. Поставьте себя на место вашего обидчика. Подумайте, как бы поступили вы. Только помнить, что ваша цель не оправдать обидчика, а простить.

4. Перестаньте упрекать человека за нанесённую обиду.

5. Не копите в себе негативные эмоции. По возможности пойдите на примирение первым.

6. Вспомните что-то хорошее, что для вас сделал обидчик. Это поможет его быстрее простить.

7. Заполните место, которое занято негативом, положительными эмоциями. И представьте, как вам будет легко и приятно без этой ноющей обиды на душе.

8. Помните, что ваше прощение делает вас духовно и морально выше вашего обидчика.

9. Только научившись прощать, мы можем двигаться вперёд, оставив позади страхи, гнев и одиночество.