

Как же простить обиду? 10 главных шагов

- 1) Первое, что человек должен усвоить, что Обида — это зло, обида разрушает и тело и душу если её не простить. Хочешь справиться с обидой — прими ответственное решение уничтожить её полностью, никогда обиды больше не оправдывать и научиться прощать**
- 2) Огромная сила, которая вам поможет — это негативная мотивация. Признайтесь себе честно — что будет, если вы не справитесь с обидой, какой будет ваша жизнь?**
- 3) Ещё большая сила — это позитивная мотивация! Ясно увидите — что будет, если вы научитесь быстро и легко прощать любую обиду.**
- 4) Найдите в себе слабость, которая притянула обиду и устраните её! Если вы обиделись — перенесите взгляд с внешнего обидчика во внутрь себя и спросите себя: «Почему вы обиделись?», «Что вас зацепило, в чём ваша слабость?». Будьте предельно честны перед собой! Это может быть уязвлённое самомнение, или какие-либо созданные вами же иллюзии, которые далеки от реальности, др.**

Как же простить обиду? 10 главных шагов

Выпишите письменно — первопричину обиды (Почему вы обиделись?) и решите, на что она (причина, слабость) должна быть заменена, чтобы это больше никогда вас не задевало и не делало больно. Как отныне вы будете относиться к ситуации, к происходящему, чтобы не испытывать боли (обиды), а лишь черпать силу и опыт из происходящего.

Или 2. Напишите — как вы считаете, почему, из-за чего вы попали в сложившуюся ситуацию, чем её притянули? Что судьба от вас хочет? Какие слабости пришло время убрать, какие силы в себе пробудить, достоинства раскрыть, чему обучиться?

5. Сила прощения. Научиться прощать себя и других! Так и говорить себе: «Я прощаю его, он не совершенен, я не требую от него больше, чем он может.»

6. Сила благодарности! Благодарность — это адекватное отношение к любым урокам, которые дарит нам жизнь. Именно Благодарность за любые, даже за самые сложные уроки жизни — это показатель силы и духовной зрелости человека.

Как же простить обиду? 10 главных шагов

7. Всегда заменяйте обиду на адекватные решения и действия! Анализ и решения ведущие к действиям для исправления ситуации к лучшему — вот на что нужно направить свою энергию, вместо того, чтобы обижаться и разрушать себя.

8. Письмо обиды

9. Визуализация

10. Мысленно поговорите со своим обидчиком.



Отпускная

прошлое,

даешь свободу

настоящему