



## НУЖНО ЛИ ПРОЩАТЬ?

В жизни каждого случается что-то плохое — это может быть предательство, обман или обидная шутка. И рано или поздно перед нами встает вопрос: простить обидчика или нет?

### Как работает прощение?

Почему иногда так сложно простить человека? Путь к прощению может быть труден: простить совсем не означает притвориться, что ничего не было. Это значит пережить ситуацию, которая глубоко задела тебя и заставила переоценить значимость отношений с человеком, который повел себя неправильно по отношению к тебе. Пережить и продолжать отношения. И это задача не из легких, поскольку чаще всего нас обижают друзья или члены семьи. Они, как никто другой, способны эмоционально нас травмировать. И независимо от того, что произошло (тебя не взяли в компанию, некрасиво обманули или посмеялись над тобой), простить — это полностью принять свои эмоции и успокоиться. По сути, акт прощения не имеет никакого отношения к другим людям, он происходит у тебя в голове. Если ты по-настоящему простишь человека, боль пройдет.

## Почему важно прощать?

Не думай, что прощение — это проявление слабости. И это не значит, что тебе следует забыть печальный опыт. Напротив, ты принимаешь самостоятельное, обдуманное решение избавиться от негативных эмоций — печали, осуждения, злости или раздражения. Все эти чувства наполняют организм гормонами стресса и приводят к ухудшению здоровья — головным болям, проблемам с желудком и кожей и нарушениям сна. Если ты не умеешь прощать, таким образом ты вредишь себе, а не тому, кто провинился. Так что независимо от того, насколько веские у тебя есть причины обижаться и расстраиваться, ты можешь преодолеть их и жить в мире с собой и другими. Способность простить того, кто обидел тебя, есть проявление силы, которое также поможет тебе лучше понять окружающих и сопереживать им.

## ПУТЬ К ПРОЩЕНИЮ

### 1 Поговори об этом.

Поговорить о чем-то совсем не предполагает сплетничать или мстить человеку, чтобы испортить ему репутацию. Однако обсудив произошедшее с другом, которому ты доверяешь, ты согласишься на ситуацию под другим углом и выразишь свои чувства.

### 2 Запиши свои мысли.

Речь даже не о том, чтобы наладить отношения с тем, кто тебя обидел. Важнее разложить все по полочкам у себя в голове и прояснить, на что именно ты разозлился. Излагая свои чувства на бумаге, мы честны сами с собой и способны проанализировать, что побуждает нас испытывать те или иные чувства.

### 3 Отпусти прошлое.

Если постоянно прокручивать в памяти и переживать болезненные моменты, ты будешь плохо спать от неприятных мыслей, злиться и расстраиваться. У большинства из нас есть привычка перед сном вспоминать негативные моменты. Постарайся сделать наоборот и вспомнить все хорошее, что случилось с тобой, так будет легче уснуть.

### 4 Прими все как есть и двигайся дальше.

Перестань заикливаться на том, что произошло. Ты ничего не изменишь, поэтому прими это и оставь в прошлом. Постоянно возвращаясь к проблеме, ты никогда от нее не избавишься. «Закрой за ней дверь» — и иди дальше. Тебе удалось пережить эту ситуацию, теперь ты будешь сильнее...





[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

