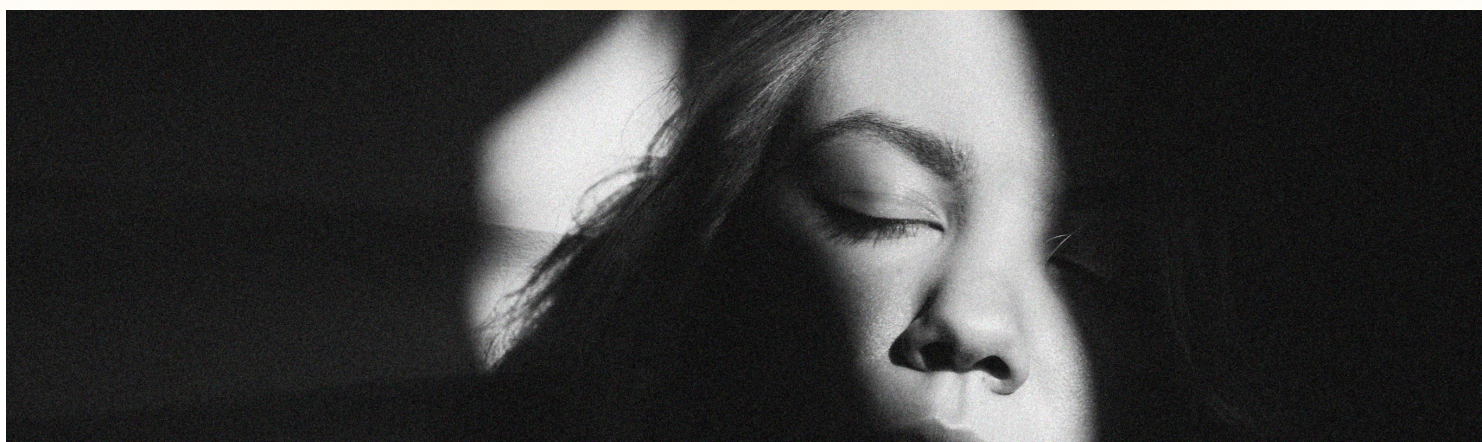


# Как справиться с обидой?



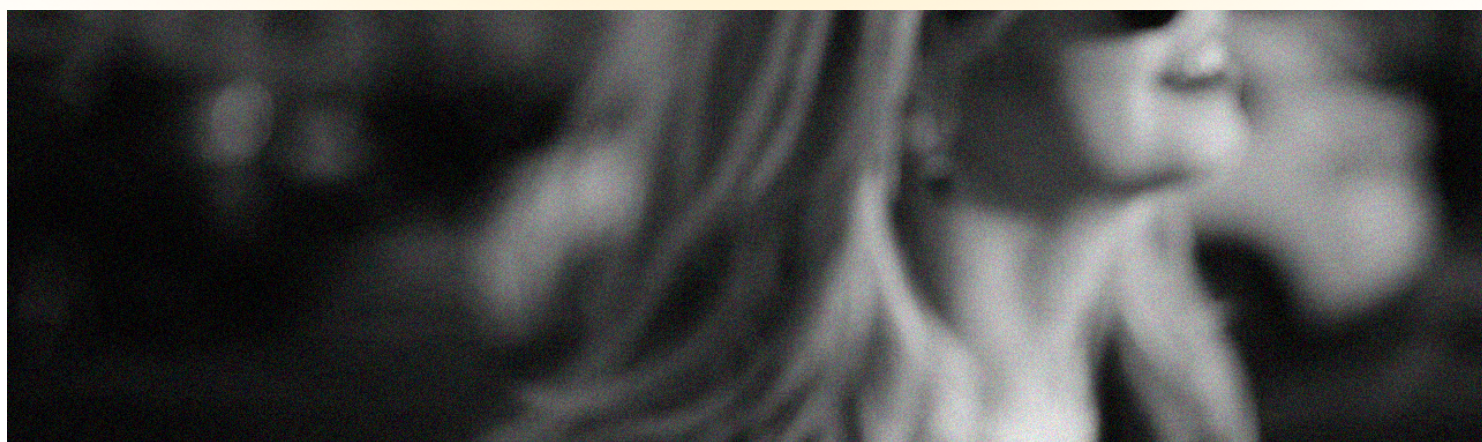
**Обида** – это состояние, присущее детскому сознанию, состояние закрытости от того, что мы не получаем желаемое. Когда картинка жизни, которую мы считаем «правильной», не сбывается.

Нередко нас обижают слова и поступки окружающих. В этот момент мы начинаем чувствовать себя беззащитными, словно дети, злимся на обидчика или закрываемся, отрицая обиду.

Обиды накапливаются в детстве, в отношении родителей, семьи, окружающих. Где-то недополучили признания или похвалы, когда-то не хватило слов поддержки, а в какой-то момент не почувствовали достаточно любви.

Разбираясь с обидами, вместе с ними мы отпускаем эмоции, которые когда-то сдержали, и после приходит более четкий взгляд на ситуацию, ощущение легкости и свободы. Высвобождается ресурс и силы, чтобы проживать жизнь в полной мере.

# Как справиться с обидой?



## *Как прожить обиду?*

### **1. Разозлиться.**

Невозможно отпустить обиду, не обвинив, не выговорив боль, возмущение, несогласие. Нет необходимости выговаривать это тому, кто причинил боль. Достаточно сделать это для себя, например, в личном дневнике или поговорив с экспертом платформы IN(TOUCH).

### **2. Порефлексировать.**

Прочувствовать все, что поднимается изнутри, и не пытаться изменить это или спрятать внутри.

### **3. Рассмотреть случившееся с точки зрения обидчика.**

Попробовать посмотреть на ситуацию со стороны другого человека, действительно ли все было так, как вы восприняли.

### **4. Подвести итог.**

Закрепить всю проделанную работу, чтобы уложить новую информацию в сознании.

**Помните:** простить – не значит оправдать. Не нужно перечеркивать пережитую боль, обесценивая свои чувства, но важно помнить, что в первую очередь обида наносит вред тому, кто обижается.