

ВІДПУСТИ СВОЮ ОБРАЗУ ЗА 5 КРОКІВ

Образа фарбує світ в чорний колір. Поверни в своє життя веселку!

Образливим людям дуже важко жити на світі. Адже образа схожа на іржу, яка роз'їдає самооцінку, руйнує взаємини з людьми. Ніяк не вдається забути зопалу кинуту фразу? Скористайся п'ятиступінчастою методикою прощення образ і радій життю далі!

Крок 1. Створи дистанцію. Гірку образу наніс хтось з домашніх? Улюблена подруга? Колега по роботі? Знайти можливість віддалитися від них, спілкуйся з кривдниками якомога рідше. Адже кожна нова зустріч або діалог ятримуть твої рани, навіть якщо кривдник вибачився.

Крок 2. Проаналізуй свої очікування. В більшості випадків джерелом образи є не самі слова або дії, а їх неспівпадання з нашими очікуваннями. Ти ніколи не думала, що твій чоловік здатен кричати? І навіть не підозрювала, що він може забути про намічений пару тижнів назад походи в ресторан? Пробач людині його настрій або помилку на тій простій підставі, що твій кривдник – жива людина. І у нього є свої слабкості і право на помилки. Не чекай від людей багато чого і кількість твоїх образ значно скоротиться!

Крок 3. Не прагни забути! Це основна і груба помилка. Річ у тому, що наші емоції записуються в підсвідомості, у якої немає понять часу. Не пробачена, а витиснена в глибини пам'яті образа, володіє величезною руйнівною силою! «Разрулюйте» образу!

Крок 4. Помстися боксерській груші. Психологи затверджують: наші відчуття не терплять «незавершення» і погоджуються піти тільки будучи прожитими до кінця. Образа сколихнула гнів? Не глуши його своїми хорошими манерами. Вчасно розбитий сервіз рятує серце від інфаркту. Шкода посуд? Виплесни образу на сторінках листа. Посилати його кривдникові чи ні, вирішиш, коли допишеш. І старий добрий прийом – биття ні в чому не повинної боксерської груші. Або подушки, або спинки дивана. Головне – себе не покалічити.

Крок 5. Постарайся зрозуміти. Коли мине перше, найгостріше відчуття образи, обережно постав собі питання: «А може бути, що у людини були якісь підстави, щоб поступити так, а не інакше?» Чому «обережно»? Тому що сама постановка питання, спроба поглянути на ситуацію з іншого боку може викликати новий сплеск образи. Не поспішай. Спочатку допусти можливість існування пом'якшувальних обставин. Потім поцікався, які вони. Оціни їх з погляду іншої людини. Зрозуміло, що його запізнення на побачення через те, що до нього заглянув друг – нісенітниця на твій погляд. А якщо цей друг прийшов з пропозицією нової, куди вигіднішої роботи для твого милого? І вирішити це потрібно було негайно?

Не поспішай з висновками, вироби в собі звичку оцінювати ситуацію з різних сторін. Такий підхід до життя дуже сильно скорочує кількість негативних, таких, що руйнують здоров'я, емоцій