**10 способов научится прощать и избавиться от обид.**

### 1. Напишите обидчику письмо

 Один из самых действенных методов. Хорошо помогает справиться со старыми обидами.

 Для начала подготовьте чистые белые листы бумаги, ручку и три конверта. Вечером первого дня перед сном останьтесь наедине с собой и на листе бумаге напишите письмо обидчику.

 В первом письме не стоит скупиться на описание эмоций и последствий обиды. Здесь важно написать все мысли и чувства, которые накопились за время обиды. Возможно, для этого понадобится больше одного листа бумаги. Заканчивайте писать тогда, когда вы почувствуете опустошение и вам нечего больше будет написать. Когда письмо будет написано, упакуйте его в конверт и оставьте на ночь. Утром письмо можно выкинуть, порвать на мелкие клочки или сжечь. Вы можете написать несколько писем. По 1 каждый день, они не для того, чтобы отправить адресату, а чтобы выговориться.

 После окончания данной практики лучше принять душ, чтобы смыть с себя переживания.

### 2. Сожгите обиды

Способ похож на предыдущий. Только теперь он проводится с большим количеством обид.

Для его проведения подготовьте лист бумаги, ручку, спички или зажигалку и, при необходимости, жаропрочную посуду. На листе напишите все имеющиеся на сегодняшний день обиды. Когда список будет готов, лист порвите на мелкие кусочки и подожгите. Жечь можно как на большом костре, так и в квартире. Только позаботьтесь о противопожарной безопасности! Во время прогорания бумаги представьте, как в огне сгорают все обиды, негативные мысли, как разум становится чистым, и тело наполняется новой положительной энергией.

### 3. Отправьте обиду в полет

Для проведения этой техники подготовьте большую стопочку небольших листочков. Подойдут листы формата А5.На каждом листе напишите по одной конкретной обиде. Если на какого-то человека есть несколько обид, пишите по одной обиде на одном листе.По завершении процесса сложите каждый листик самолетиком (или весной корабликом). Дальше все интуитивно понятно.

Выйдете на открытое возвышенное место в ветряную погоду и отправьте самолетики с обидами свободный полет. Глядя на улетающие самолетики, представьте, как освобождается разум, как легко становится дышать.Начните жить заново. Сильные люди прощают.

### 4. Благодарите

Существует два варианта проведения данной техники.

Первый. Напишите благодарственное письмо, в котором подробно опишите обиду. Сделайте это исключительно словами благодарности.

Например: «Я очень благодарен/благодарна тебе за то, что ты сделал мне больно. Это ценный урок для меня». Благодарить нужно за все чувства и эмоции, находя в них положительную сторону.

Второй вариант – каждое утро проговаривайте благодарность обидчику перед зеркалом.

Этот способ очень сильный, но непростой, так как требует большой осознанности. Лучше, чтобы чувства боли, гнева и обиды уже не были очень яркими и сильными, иначе вы будете себя обманывать, наклеивать пластырь на гнойную рану. Ни к чему хорошему это не приведет, вы не избавитесь от обиды, а только загоните ее глубже. Это даже может спровоцировать болезни на физическом уровне.Если вас трясет при воспоминании о ситуации, в которой с вами обошлись несправедливо, то лучше обратитесь к первому способу.

### 5. Превратите негатив в позитив

Превратите все минусы в плюсы. Для этого разделите лист на два столбика. Сверху в левом столбике поставьте знак минус, справа – плюс.

**«Слабые никогда не прощают; прощение — привилегия сильных»**

**Махатма Ганди**

Сначала напишите все сложные ситуации, в которых у вас возникала обида. После этого подробно опишите их отрицательные и положительные стороны. Посмотрите чего больше. Стрессовая ситуация всегда приводит к изменениям.

### 6. Бейте посуду

Этот метод отлично подойдет тем, кто вместе с чувством обиды испытывает гнев или опустошенность. Бить посуду прямо в доме необязательно. Уже давно существуют специальные места, где за определенную сумму предоставляют данную услугу. Или же можно найти безлюдное место и оторваться там.

На любой посуде, которую не жалко, маркером напишите самые сильные обиды, которые есть у вас на сегодняшний день. Когда список будет завершен, а посуда подготовлена, можно приступать к процессу. С каждой новой разбитой тарелкой необходимо выкрикивать обиду, которая на ней написана. Одной из разновидностей этой техники, является техника разрушения. Когда человек разрушает, бьет и ломает ненужные вещи.

### 7. Танцуйте

Для этой техники не выбирайте любимую музыку или музыку, напоминающую об обиде или обидчике. Останьтесь наедине с собой. Включите музыку настолько громко, насколько это возможно. Если включить громко нет возможности, то можно надеть наушники.

Начните танцевать, как никогда! Во время танца представляйте, как все обиды и негатив уходят из тела и ума. Почувствуйте, как появляется приятная усталость, как легко становится дышать.

Не сдерживайте эмоции. Пусть все накопившиеся чувства найдут выход. Во время проведения техники прыгайте, кричите, плачьте, рыдайте, разбрасывайте вещи. Танцуйте до тех пор, пока усталость не возьмет вверх, и вы не свалитесь с ног, и никаких мыслей уже не останется.

Разновидностью данной техники является битье боксерской груши. Правило все те же. Заниматься до полной потери сил. А также на волне злости можно очень эффективно и быстро провести генеральную уборку: и эмоциям дадите физический выход, и дома будет чисто

### 8. Помогайте окружающим

Существуют люди, зациклившиеся на одной обиде. Когда обидно настолько, что, кажется, хуже уже быть не может. В данном случае лучше всего заняться благотворительностью. Начните с тяжелого труда – с ухода за животными в приютах. Здесь важна полная отдача: чистить вольеры, гулять с собаками, вычесывать, гладить. Создайте себе месяц нечеловеческих нагрузок. Таких, чтобы, приходя домой, вы просто падали в постель.

***«Люди, которые не испытывают к себе любви, как правило не умеют прощать»***

***Луиза Хей***

Также можно посетить дома престарелых. Поговорите с людьми, послушайте истории стариков, которых бросили дети, внуки. Прочувствуйте, насколько им тяжело, как им обидно.

Отправьтесь в детские дома и больницы. Вы поймете, что такое безысходность на самом деле. Вы увидите, насколько обидно детям, которые ничего плохого в своей жизни не сделали. Посмотрите: кто-то может жить дома, а кто-то нет; кто-то может бегать и прыгать, а кто-то никогда не сможет сделать и шага. Сделайте что-нибудь для этих людей, помогите им хорошим делом или добрым словом. Суть этой техники не только в том, что вы, видя страдания других, начнете считать свои обиды менее значимыми. Главное – вы перестанете замыкаться на себе и начнете отдавать. Мистер Обида таких людей не любит.

### 9. Обратитесь к психологу

Существуют обиды, с разрешением которых может помочь только специалист.

Если ни один из вышеперечисленных способов не помог – стоит обратиться к психологу. Возможно, дело вовсе не в обидах. Может быть испытываемые человеком чувства – это признаки депрессии, комплексов, страхов. ***«Бог прощает того, кто прощает других» Ольга Муравьева***

Ходить к психологу – это не значит признать себя психически нездоровым. Это означает, признать, что вам нужна помощь.

### 10. Расхламитесь

Если вы все еще не понимаете, как простить обиду человеку — воспользуйтесь последним способом, в минусе точно не останетесь. Иногда для того чтобы простить кого-то, нужно просто навести порядок дома. Отличный метод, и его главное правило звучит так: «Выкинуть все, что не использовалось больше года, и все что вызывает негативные эмоции».

Именно выкинуть, а не отправить на балкон, в гараж или к родственникам. Еще вариант – собрать хорошие вещи и в тот же день отнести их в храм.

Вы почувствуете, насколько легче станет дышать.

Конечно, существует огромное количество методик, указывающих, как нужно прощать людей и как научиться отпускать обиды, но все они упираются в 10 вышеприведенных пунктов.

Выбирать нужно то, что больше всего нравится. Главное правило – не бояться казаться глупым и смешным.

## Важность прощения обиды

Обида – это большое зло и источник колоссальной негативной энергии. Эта энергия отнимает силы, лишает нас возможности жить яркой и полноценной жизнью.

Какой бы сильной не была обида, ее нужно отпустить. Нужно, прежде всего, нам, ведь не наши обидчики носят ее в себе. Важно научится прощать и благодарить. Благодарить за все хорошее и плохое, что есть в нашей жизни.

Не стоит зацикливаться на обидах. Конечно, они повлияли на формирование настоящего, но в наших силах не дать им определить наше будущее. В конечном счете, только мы решаем, как нам воспринимать любую ситуацию и какой урок из нее извлечь.

Если не решаем сами, это сделает за нас кто-то другой, и мы проживем свою жизнь неосознанно на автомате, серо и уныло. Нравится такая перспектива? Нет? Тогда вперед – к прощению!

Научитесь прощать, отпускайте негативные ситуации и идите вперед с высоко поднятой головой. После прощения обид ваша жизнь изменится. Помните, величие в умении прощать.

 **Разработали учащиеся 10 класса МОУ «Гимназия с. Ивантеевка»**