

## Рекомендации по предупреждению появления обиды и возможности своевременно справиться с ней

1. **Первый, наиболее важный шаг – легализовать свою обиду, то есть открыто ее признать.** Скажите себе: «Да, я обижен». Как правило, мы обманываем самих себя, убеждая, что не обижаемся. Однако ни ситуация сама по себе, ни другой человек не могут заставить нас чувствовать обиду. Это не нас обижают. Это мы обижаемся. Доказательством этого факта является то, что наши собственные реакции изменяются на протяжении жизни (а иногда даже одного дня) в зависимости от приобретенного опыта, жизненной позиции или даже просто настроения. Получается, что выбор, «обижаться» или «не обижаться», зависит только от нас.



2. **Нужно понять не «на что» вы обижаетесь, а «для чего».** Возможно, под обидой скрыто желание привлечь внимание окружающих, добиться желаемого от близкого человека или же низкая самооценка. Возможно, вы используете обиду как дополнительный аргумент в спорах? В этом случае обида является средством манипуляции, и надо отказаться от идеи шантажа людей старыми обидами – тогда они (обиды) перестанут быть нужными.

3. **Помните о том, что вам никто ничего не должен и вы никому ничего не должны.** Это значит, что и никто не обязан любить вас, а если любит, то потому, что в вас есть что-то особенное, что делает его счастливым. Если люди делают для вас что-то, то это только потому, что они так хотят, вы по какой-то причине дороги им. Никто не должен делиться с вами своими чувствами и мыслями. Если люди это делают, значит, вы заслуживаете этого. У вас есть основания гордиться любовью, которую вы получаете, уважение друзей и всем, что вы заработали.

4. **«Абсолютного понимания» не существует.** Даже мы сами не всегда понимаем свои желания, мысли и поступки. Поэтому нет смысла обижаться на то, что другой человек не оправдал наших ожиданий, - ведь никто не может читать мысли окружающих. Если вы хотите, чтобы человек поступил определенным образом, нужно попросить его об этом, а не ждать, пока он сам догадается о вашем желании, а потом еще и обижаться, если этого не произошло. Зачастую ваш «обидчик» понятия не имеет о том, что сделал что-то не так и кто-то на него обижается.

5. **Учитесь строить отношения с другими, отказавшись от нереальных ожиданий.** Обиды не будет. Если удовлетворение любых своих потребностей вы не будете связывать с поведением другого человека. Вы должны быть благодарны другому за что-то сделанное для вас, но при этом не считать его должным делать для вас это что-то. Рассчитывайте на самих себя и проявляйте благодарность за любую помощь другого.

6. **Если вас обидел посторонний человек, с которым вы никогда больше не встретитесь, не стоит держать обиду в себе.** Просто забудьте про нее, так как с этим человеком вас ничего не связывает. Если же обиду нанес близкий друг или родственник, то без откровенного разговора не обойтись. Но начинать такой разговор нужно только тогда, когда вы уже «остынете» и приведете эмоции в порядок.

7. **Постарайтесь понять, что действия и слов другого человека исходят, прежде всего.** Из его особенностей, интересов, планов, и только в последнюю очередь из желания вас обидеть.

8. **Учитесь прощать себя и других.** Умение прощать – это проявление мудрости, умение просить прощение – проявление силы. Помните, что человек, не умеющий прощать, разрушается изнутри. Постарайтесь отпустить обиду из сердца, не давая ей возможности влиять на ваше здоровье и судьбу, вредить вам. Через прощение мы преобразуем негативную разрушающую энергию обиды и вины в позитивную энергию радости и прощения и принятия себя и других.



9. **Извлекайте из обиды пользу.** Анализируя обиду, стоит допустить, что обидчик прав. Хорошо в данной ситуации то, что появляется повод пристальнее рассмотреть свои убеждения и принципы, которые оказались задетыми. Возможно, стоит обсудить ситуацию с близким человеком. И если словам обидчика найдутся подтверждения – что-то скорректировать в своем поведении или жизни.

10. **Находите рациональное зерно в обиде** – тот опыт, который поможет более эффективно вести себя в похожей ситуации в будущем.