

Чувства вины и обиды

Чувства вины и обиды губительны для человека. Они не дают дальнейшего развития, загоняя нас в замкнутый круг, откуда выйти не так просто. Эти два чувства тесно связаны друг с другом и не могут существовать друг без друга. Они связывают людей на долгие годы, заставляют прокручивать давнее, не отпускать его, и каждый раз возвращают к тому, чего давно уже, по сути, нет. Если один из двоих обижен, значит, второй испытывает вину, и наоборот. Въедаясь в наше сознание, обида вызывает отрицательные эмоции, в кровь выбрасываются гормоны стресса, что провоцирует тревогу, страх. А значит, как следствие, негативные мысли, возможную самокритику, чувство неполноценности, обвинение и месть.

Как избавиться от чувства вины и обиды

Зачем цепляться за старые обиды и возвращать на этой благодатной почве новые? Сколько сил уходит впустую. Ее отрицательная энергия блокирует всё хорошее, перекрывает путь к счастью и

ведёт к неудачам, болезням и даже смерти. Но кажется, так просто, простить и всё. На самом деле требуется большое самообладание, контроль над своими мыслями и некоторые техники, способные блокировать негатив и помочь сбросить чувства вины и обиды. Прошлого не существует, даже того, что было секунду назад. Именно этим нужно руководствоваться, и идти в будущее с этой мыслью. Настоящее только здесь, сейчас, и оно имеет наибольшую ценность. Чем меньше будет груза за плечами в настоящий момент, тем яснее и легче оно будет.

А теперь предлагаю вам несколько эффективных техник, которые помогают избавиться от чувства вины и обиды:

1. **Дышите глубоко.** Если вдруг возникло чувство обиды на кого-либо, или только начинает расти, подышите глубоко несколько раз и попытайтесь посмотреть на данную ситуацию как бы со стороны. Если на вас начали «катить бочку», может быть это правильно? Тогда мысленно скажите спасибо своему «учителю» и даже преподнесите ему какой-нибудь воображаемый подарок. Только не начинайте искать в

себе изъяны и копать глубоко. Всё на поверхности.

2. Проиграйте позитивное разрешение ситуации. Но если обида подействовала глубоко и серьёзно, уединитесь и мысленно проиграйте ситуацию, но с хорошим для себя окончанием. Это нужно сделать несколько раз, чтобы полностью поверить в воображаемое. Станет намного легче. Опять одарите и поблагодарите за урок и опыт своего обидчика.

3. Будьте человечнее. Если же, наоборот, кого-то обидели вы, есть повод задуматься и пересмотреть отношение к людям. Да, это шикарный опыт, и стоит его пройти и сделать выводы. Но не следует себя бичевать, простите сами себя и больше так не поступайте. Не стоит носить это чувство вины с собой, как тяжёлый портфель. Скажите себе спасибо за осознание, и впредь подходите более осознано и ответственно к отношениям с людьми.

4. Попросите прощения вслух. Пусть с вами нет сейчас этого человека, достаточно попросить у него прощения, вам станет легче. Используйте все приёмы для того, чтобы позволить себе

выйти из замкнутого круга. Не ходите как пони по кругу, этот худшее из всего, что может быть.

5. Обратитесь к психологу. Можно обратиться за помощью к психологу, грамотный специалист в состоянии вам помочь. Но и ваша внутренняя работа сыграет свою роль в борьбе с застаревшими обидами. Главное, чтобы корни не ушли слишком глубоко в душу.

6. Не опускайтесь до «грязного белья». Во время работы с техниками не стоит опускаться до разбора «грязного белья», не копайте глубоко, это только отвлечёт и испортит дело.

7. Не ругайте детей. Не смеите ругать детей, унижать их, называя разными отрицательными именами, ведь большинство обид закладывается в детском возрасте. Даже если ребёнок «нашкодил», ругайте не его самого, а его поступок. Не травмируйте душу ребёнка, это может перерасти в комплекс неполноценности и сломать ему жизнь. Контролируйте себя, ведь основная ответственность за его воспитание на вас, а значит, и спрос тоже будет только с вас. Что заложите в детей в детстве, то бумерангом вернётся к вам в пожилом возрасте. Ничто не

исчезает и ничто не уходит в никуда. Всему есть начало и всему есть конец.

8. Найдите свой тихий островок.

Найдите для исполнения техники тихое уединенное место, чтобы вам никто не мешал. Хорошо, если это будет всегда одно и то же место. Вы сможете уже от одной обстановки расслабиться и настроиться на нужный лад, чтобы управлять своими эмоциями.

Ваши постоянные извинения перед людьми не помогут избавиться от чувства вины. Не декларируйте ее, таким образом, а лучше научитесь держать контроль над собой.

Жизнь без обид и чувства вины прекрасна. И помните! Нет такой вины, которой бы не было прощения, и нет такой обиды, которую нельзя было бы простить.

По вопросам реабилитации обращаться по адресу: ул. Мичурина, 7 тел. 8 (39164) 2-15-49 Рабочее время: с понедельника по пятницу с 9-00 до 17-00 часов

Краевое государственное бюджетное учреждение СО «КЦСОН «Тасеевский»

Социально-реабилитационное отделение для граждан пожилого возраста и инвалидов, детей и лиц с ОВ



Чувства вины и обиды

**с. Тасеево
2021г.**