



ВСЁ НА ПОЛЬЗУ!!!

Всё для счастливой и гармоничной жизни

10 ШАГОВ

чтобы избавиться от обиды

1. Подойдите к обиде как к вызывающему привыкание состоянию ума.
2. Осознайте, что вы используете обиду, чтобы воспроизвести старые ситуации, и признайте, что вы не можете изменить прошлое.
3. Подумайте, как ваше негодование может исходить из того, что вы мысленно путаете людей в вашей нынешней жизни с людьми из вашего прошлого.
4. Признайте, что вы не можете контролировать тех, кто вас отверг.
5. Признайте, что ваша обида дает вам только иллюзию силы. Вместо этого выделите и подтвердите свою настоящую силу и мощь.
6. Научитесь распознавать сигналы, вызывающие негодование.
7. Практикуйте духовные практики, чтобы перестать впадать в обиду.
8. Признайте то, что вы допустили злоупотребление над своим телом и душой, простите себя за это и примите решение не допустить повторения этого насилия.
9. Объявите амнистию человеку, на которого вы обижаетесь, и самому себе.
10. Прощайте, когда можете, практикуйте сознательную забывчивость, когда не можете, помня, что эти действия - подарок самому себе, а не капитуляция перед людьми, на которых вы обижены.