

Как устроена обида. Способность к прощению



Обида- несправедливо причинённое огорчение, оскорбление, а также вызванное этим чувство



1. Проглотить пилюлю
2. Надувать губы
3. Держать сердце



**1.«Можно ли преследуя другого, погубить его страшнее, чем губит вражда собственное сердце?»
(Августин)**

2.«Оскорбляя другого, ты не заботишься о себе (Леонардо да Винчи)

3.«Хочешь уважения-не начинай с оскорбления» (Грасиан)

**ПРОЩЕНИЕ — простить,
то же, что извинение (во 2 знач.)**



Памятка “Уходи, обида, прочь!”

- Отойти от обидчиков и быстро походить, пробежаться, попрыгать на одной ноге, размяться на спортивных снарядах.
- Умыть лицо, руки, шею холодной водой.
- Не обращать внимания на глупого дразнилку, ведь умный ребенок такого бы не сказал.
- Зимой выйти на улицу и побросать снежки.
- Если рядом есть деревья, - прислониться к дереву позвоночником, лицом или ладонями. Какое дерево для этого лучше? Определить “свое” дерево можно в прохладное время года. Поздней осенью, ранней весной поднесите раскрытые ладони к дереву на расстоянии 3-5 см. Если почувствуете тепло, это дерево – ваш друг. Чаще всего это береза, дуб, тополь.
- Если есть талисман, можно пошептаться с ним.





**Седьмой день
масленицы.
Прощёное воскресенье .**

**Милый друг !
Прошу у тебя прощения
За мои обиды ..
вольные или не вольные..
Смиренно приму все твои
слова в мой адрес....
ПРОСТИ, Прости.....,прости !!!**



