



*«Умение прощать - свойство  
сильных  
Слабые никогда не прощают».*

*Махатма Ганди*

- Научиться прощать очень важно для каждого из нас, чтобы не тратить минуты жизни на пустяковые никому не нужные обиды.



- Умение прощать всегда считалось высшей мудростью.
- Прощение поможет не только снять этот груз, но и поставить нас в значительно более выгодную позицию по сравнению с обидчиком, морально возвыситься над ним.



# Учимся прощать

- Для начала осознайте причину конфликта.
- попробуйте проговорить обиду вслух или выписать на листок бумаги. Это поможет вам трезво оценить ситуацию.
- Вероятно, что в спокойной домашней атмосфере она вызовет у вас только смех.



# Учимся прощать

- «Выпустите пар».
- Освободите себя от собравшейся негативной энергии. Но давать выход отрицательным эмоциям лучше, не отыгрываясь на окружающем вас мире, а вкладываясь в физические упражнения или творческую деятельность.



# Учимся прощать

- **Примиритесь с самим собой.**
- Иногда для людей легче не прощать. Одним это помогает объяснить причины своих неудач. Неважно при этом, сколько прошло времени, всегда есть возможность сказать: «во всем, что со мной происходит, виноват обидчик».

# Учимся прощать

- **Постарайтесь понять своего обидчика.**
- Даже если он преднамеренно стремился причинить вам боль, никто не заставляет вас оправдывать его поступок.
- Речь идет лишь о прощении.



# Учимся прощать

- **Вспомните о хорошем.**
- Сосредоточьтесь на тех положительных качествах, которые есть в вашем обидчике, и тогда простить его вам будет легче.





# Учимся прощать

- Не считайте прощение актом величайшего благодушия.
- Идя на мир, вы не должны делать никому одолжения. Прощение важно для вас самих.
- Им вы, прежде всего, самого себя освобождаете от тяжкого груза обиды. Поймите это.



# Учимся прощать

- **Мсть - это не выход.**
- это только лишь очередная возможность потешить уязвленное самолюбие. Подчиняясь ей, мы обрекаем себя на печальную судьбу: на протяжении длительного времени быть зависимым от причинившего обиду человека.



- – Если переживания не находят выхода, они разрушают и психически, и физически, – убеждены психологи.
- Многие соматические заболевания связаны именно с тем, что человек когда-то кого-то не простил, и этот груз шлейфом тянется за ним по жизни и приносит массу проблем.
- При этом сам человек, как правило, не осознает, что становится причиной его депрессий и недугований.



- **Умейте прощать, забывать старые обиды, ведь они только мешают нам жить и приносят отрицательную энергию.**



- Умейте прощать. Причем не только других, но и себя. В конце концов, все люди «не без греха» и мы сами тут не исключение.

