

# Профилактика стрессовых ситуаций и эмоционального выгорания





- Как уберечь себя от хронической усталости и эмоционального напряжения?
- Особенно разрушителен стресс, вызванный перенапряжением на работе. Чем обусловлена напряженность в работе?
- Каковы её причины?
- Как справиться, помочь себе и другим?

# Факторы напряженности

- Особая ответственность за выполнение своих профессиональных функций;
- Загруженность рабочего дня;
- Высокие эмоциональные и интеллектуальные нагрузки;
- Чувствительность к имеющимся трудностям;
- Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка;
- Требуется творческое отношение к профессиональной деятельности;
- Владение современными методиками и технологиями обучения.



А что ты ожидал, когда целый день долбал трансформатор?

- Повышенная напряженность может привести как к пассивным защитным реакциям, так и к агрессивному поведению, эмоциональным срывам, несдержанности, немотивированной грубости, оскорблениям.
- Свое раздражение и возбужденное состояние люди нередко переносят на других.
- Переутомленный человек не настроен на позитивное восприятие любых нововведений.

# Эмоциональное выгорание –



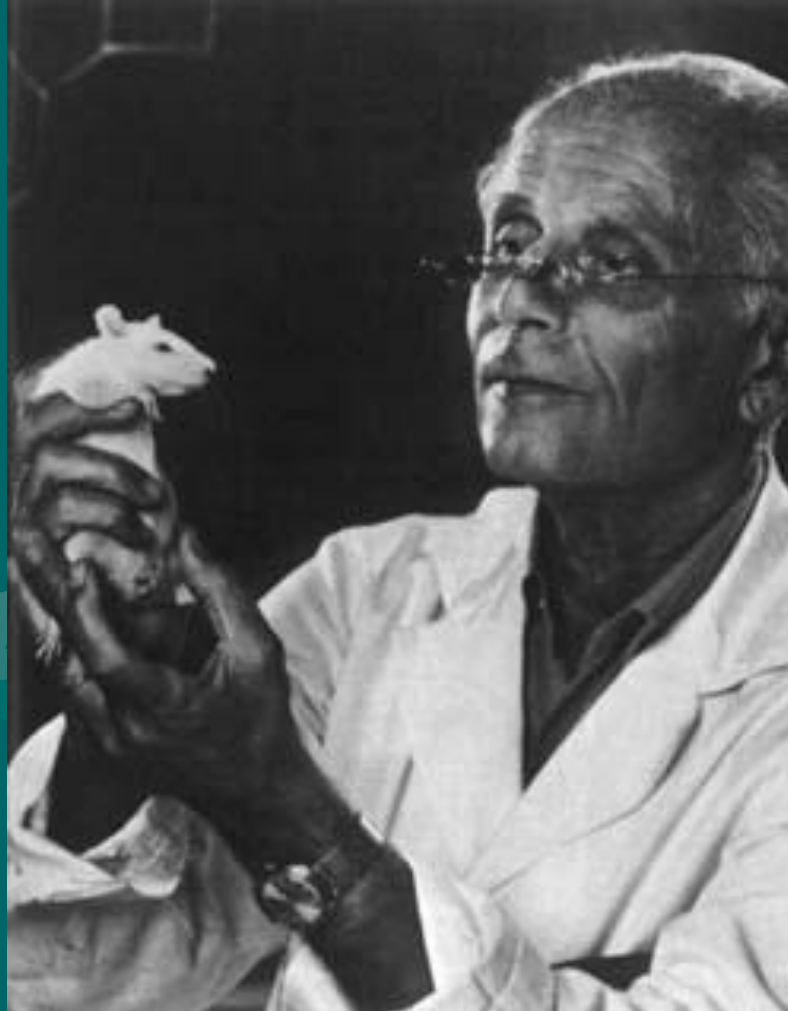
это синдром,  
развивающийся на  
фоне хронического  
стресса и ведущий к  
истощению  
эмоциональных,  
энергетических и  
личностных ресурсов  
работающего  
человека.



Эмоциональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов человека. С точки зрения концепции стресса (Г. Селье), эмоциональное выгорание, – это дистресс или третья стадия общего адаптационного синдрома – стадия истощения.

Стресс – (от агл. – давление, напряжение)- не специфическая реакция организма на неблагоприятное внешнее воздействие.

Ганс Селье



# Фазы и симптомы стресса



**1. Нервное напряжение – реакция тревоги** - которое создают: отрицательная психоэмоциональная атмосфера, ощущение повышенной ответственности, трудные люди.

**Симптомы:** переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенность собой, ощущение загнанности в «клетку», тревога и депрессия.

**2. Сопротивление**, во время которого человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений. Стремиться избежать действий эмоционального фактора.

**Симптомы:** неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, расширение сферы экономии эмоций, выборочное выполнение профессиональных функций.

**3. Истощение**, характеризующееся оскудением психических ресурсов, снижением эмоционального тонуса, которое наступает вследствие того, что проявленное сопротивление оказалось неэффективным.

**Симптомы:** эмоциональный дефицит, эмоциональная и личностная отстраненность, психосоматические нарушения.



# Стадии эмоционального выгорания

## Первая стадия:

- Приглушение эмоций, сглаживание остроты чувств и свежести переживаний.
- Исчезают положительные эмоции, появляется отстраненность в отношениях с членами семьи.
- Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности.

# Стадии профессионального выгорания

## Вторая стадия:

- Возникают недоразумения с коллегами.
- Появляется антипатия, а затем и вспышка раздражения по отношению к коллегам.
- Трудно сосредоточиться на выполнении какой –либо работы.

# Стадии эмоционального выгорания

## Третья стадия:

- Притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру; человек становится равнодушным ко всему.
- Безразличие ко всему.

# Три аспекта эмоционального выгорания

- **Первый — снижение самооценки.**

Как следствие, такие «сгоревшие» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.

- **Второй — одиночество.**

Люди, страдающие от эмоционального выгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с другими людьми.

- **Третий — эмоциональное истощение, соматизация.**

Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное выгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям — гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т. д.

# Симптомы эмоционального выгорания

## ПЕРВАЯ ГРУППА

### Психофизические симптомы:

- чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);
- общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии);
- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- резкая потеря или резкое увеличение веса;
- полная или частичная бессонница;
- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
- заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания.

# Симптомы эмоционального выгорания

## ВТОРАЯ ГРУППА

### Социально-психологические симптомы:

- безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя);
- постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);
- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь»;
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).

# Симптомы эмоционального выгорания

## ТРЕТЬЯ ГРУППА

### Поведенческие симптомы:

- ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;
- сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);
- постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям;
- трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;
- дистанцированность от коллег, повышение неадекватной критичности;
- злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

# Синдром хронической усталости

- характеризуется повышенной утомляемостью, постоянным чувством сильной усталости, болями в мышцах, лихорадочным состоянием, сонливостью и депрессией, которые длятся месяцами, а иногда и годами.
- Боле подвержены женщины в возрасте от 25 до 45 лет, часто многого добившиеся, образованные, с хорошей речью.
- Столь распространенное сегодня заболевание еще в 70-80 г. г. практически не было известно. Его появление напрямую связано с резким ускорением ритма жизни и увлечением умственной и психологической нагрузки на человека. При увеличении таких нагрузок существенно возрастает потребление кислорода головным мозгом, что в обычных условиях приводит к гипоксии и ее последствиям.



# Хроническая усталость

- это состояние, при котором иммунная система человека настолько толерантна, что делает его беззащитным перед различными вирусами.
- Первыми признаками синдрома хронической усталости являются быстрая утомляемость, слабость, усталость, вялость, недостаток энергии, апатия. Далее появляется бессонница, тремор рук (подрагивание кончиков пальцев), беспокойство и беспричинные страхи.
- При синдроме хронической усталости от перенапряжения (умственного и физического) страдает центральная нервная система, головной мозг, эндокринная и иммунная система организма.
- При хронической усталости изменяется обмен веществ, что приводит к существенному повышению расхода гликогена, появлению излишков молочной кислоты, накоплению аминокислот, гормонов (особенно активизированной щитовидной железы) и других белковых веществ в крови. Другими словами, происходит замедление процессов обмена в клетках и скопление отходов в тканях, т.е. зашлаковывание организма.

## Проявление ЭПВ у преподавателей (по стажу работы):

- Чаще всего у преподавателей со стажем работы от 5 до 7 и от 7 до 10 лет;
- 8–11% - от 1 года до 3 лет, и у преподавателей с 10-летним стажем; (адаптация в ОУ, у преподавателей со стажем более 10 лет, выработаны определенные способы саморегуляции и психологической защиты);
- 22% - от 15 до 20 лет.

Назовите ситуации,  
которые способствуют  
возникновению эмоционального  
выгорания?



# Ситуации, влияющие на возникновение ЭВ

- Начало своей деятельности после отпуска, каникул, курсов (функция – адаптационная);
- Ситуации эмоционально неадекватного общения с субъектами образовательного процесса, с администрацией, студентами, родителями (функция – защитная);
- Проведение открытых мероприятий, выступлений, на которые было потрачено много сил и энергии, а в результате не получено соответствующего удовлетворения;
- Окончание учебного года.

**Каковы причины возникновения  
эмоционального выгорания  
у преподавателей и сотрудников  
образовательного учреждения?**



# Основная причина возникновения ЭВ -

это несоответствие между  
требованиями, предъявляемыми к  
работнику, и его реальными  
возможностями.

# Причины возникновения ЭВ

- высокая эмоциональная включенность в деятельность — эмоциональная перегрузка;
- отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам;
- жесткие временные рамки деятельности (пара, семестр, год), ограниченность времени занятия для реализации поставленных целей;
- неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
- неотрегулированность организационных моментов преподавательской деятельности: нагрузка, расписание, аудитория, моральное и материальное стимулирование;
- ответственность перед администрацией, обществом в целом за результат своего труда;
- отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения со студентами, коллегами, администрацией.

# Перечень психологических процессов, поведенческих реакций, проявляющихся в состоянии СЭВ

- Раздражительность
- Разочарование
- Обида
- Досада
- Апатия
- Подавленность
- Беспомощность
- Угнетенность
- Опустошенность
- Горечь
- Отчаяние
- Конфликтность
- Безысходность



# Основные факторы стресса

- большое расстояние между работой;
- сильная загруженность работой;
- радикальные изменения должностных обязанностей или условий труда (повышение в должности, перевод в другой отдел);
- процесс вхождение в новую должность;
- повышенная ответственность за принятие решений;
- недостаток обратной информации от вышестоящих руководителей об оценке результатов труда;
- неудовлетворительные отношения с коллегами, руководителем, подчиненными;
- восприятие негативных факторов события (конфликты с родственниками, потеря близких и т.п.);
- недостаток полномочий в принятии решений по вопросам, входящим в должностную компетенцию;
- неудовлетворение профессиональной деятельностью;
- межличностные конфликты, неблагоприятный психологический климат в коллективе.

# Группа риска

- Сотрудники, которые по роду службы вынуждены много и интенсивно общаться с различными людьми, знакомыми и незнакомыми.
- Особенно быстро «выгорают» интроверты, индивидуально-психологические особенности которых не согласуются с профессиональными требованиями коммуникативных профессий. Они не имеют избытка жизненной энергии, характеризуются скромностью и застенчивостью, склонны к замкнутости и концентрации на предмете профессиональной деятельности. Именно они способны накапливать эмоциональный дискомфорт.

# Группа риска

- Люди, испытывающие постоянный внутриличностный конфликт в связи с работой.
- Это — женщины, переживающие внутреннее противоречие между работой и семьей, а также в условиях жесткой конкуренции с мужчинами.
- Работники, профессиональная деятельность которых проходит в условиях острой нестабильности и хронического страха потери рабочего места.

# Показатели психического здоровья

- Принятие ответственности за свою жизнь
- Самопонимание и принятие себя
- Умение жить в настоящем времени
- Способность к пониманию и принятию других

# Профилактика эмоционального выгорания

## ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ С ЭВ

### 1. Забота о себе и снижение уровня стресса:

- стремление к равновесию и гармонии, здоровому образу жизни, удовлетворение потребности в общении;
- удовольствие;
- умение отвлекаться от переживаний, связанных с работой.

### 2. Трансформация негативных убеждений, чувства отчаяния, утраты смысла и безнадежности:

- стремление находить смысл во всем — как в значительных событиях жизни, так и в привычных, повседневных заботах;
- стремление бороться со своими негативными убеждениями;
- создание или принадлежность к какому-либо сообществу.

### 3. Повышение уровня профессионального мастерства.

# Профилактика эмоционального выгорания

Качества, помогающие избежать профессионального выгорания

## *Во-первых:*

- хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни).
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

## *Во-вторых:*

- опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
- высокая мобильность;
- открытость; общительность;
- самостоятельность;
- стремление опираться на собственные силы.

## *В-третьих:*

- способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

# Изменение направленности сознания

- Отклонение (отвлечение)
- Переключение
- Заземление
- Снижение значимости предстоящей деятельности или полученного результата
- Использование контрафактического мышления (контрфактов)

*Лишь не многие из нас станут принимать лекарство,  
которое заведомо может причинить нам вред.*

*Но мы далеко не столь избирательны в отношении  
мыслей, которые допускаем в свое сознание.*

### Так какое противоядие?

Прощение других – это первый шаг к прощению  
себя самих.

Наша иммунная система становится сильнее,  
когда мы прощаем.

«Мастер и Маргарита. М.А.Булгакова.

Иешуа, он обращался к Понтии Пилату: «Добрый  
человек!»



## Саморегуляция психического состояния

- *Саморегуляция* — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.
- *Релаксация* — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения.

# Три основных эффекта

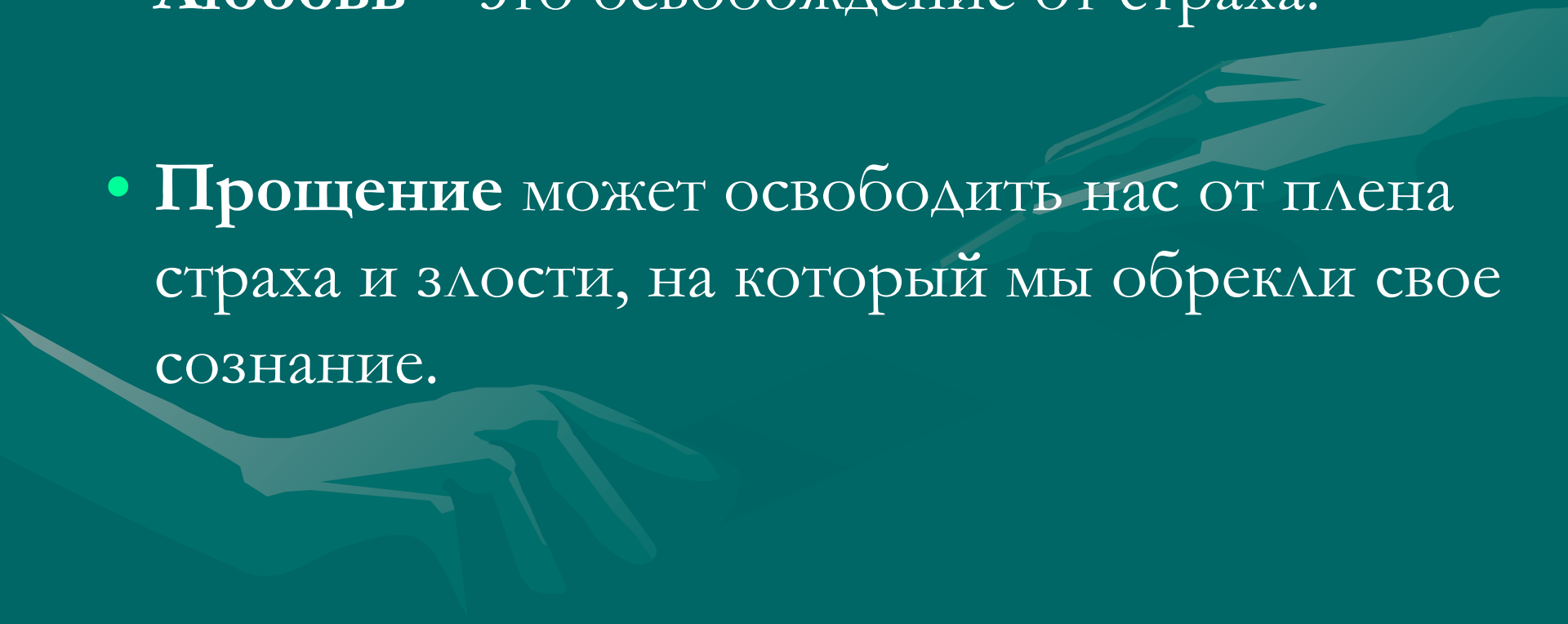
- **Эффект успокоения** (устранение эмоциональной напряженности);
- **Эффект восстановления** (ослабления проявлений утомления);
- **Эффект активизации** (повышение психофизиологической реактивности)

# Способы саморегуляции

- Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).
- *Способ . Самоприказы*
- **Самоприказ** — это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.
- **«Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!»** — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с людьми.
- **Сформулируйте самоприказ.** Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.

# Чудеса, вдохновленные прощением.

- **Любовь** – это освобождение от страха.
- **Прощение** может освободить нас от плена страха и злости, на который мы обрекли свое сознание.



# Метод позитивных утверждений

- это способность признать не только свою ценность и значимость, но и ценность и значимость другого человека, не зависимо от его взглядов, убеждений и действий.

## Как можно больше говорите следующее:

- Мне с вами очень хорошо работать.
- Я рада, что у меня интересная и насыщенная работа.
- Я благодарна, что много интересного я могу изучить.
- Мне так нравится, каждый день моей жизни.
- Я радуюсь, что есть трудности, которые можно преодолевать.
- Какой замечательный сегодня день, столько нового и интересного предстоит увидеть и узнать.
- Как хорошо, что есть люди, которые меня понимают, поддерживают, любят.

# Способы саморегуляции

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичных обстоятельствах. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

- Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.
- Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»:
  - «Именно сегодня у меня все получится»;
  - «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;
  - «Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»;
  - «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».
- Мысленно повторите его несколько раз.

## Способы саморегуляции

- *Способ . Самоодобрение (самопоощрение)*
- Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок — это одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самому.
- В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:  
**«Молодец! Умница! «Здорово получилось!»**

*Задание:*

Ответьте на вопросы:



1. Что помогает вам поднять настроение, переключиться?
2. Что вы можете использовать из вышеперечисленных способов? (самоприказ, самопрограммирование, самопоощрение)
3. Составьте перечень способов, добавив свои.
4. Подумайте, какие из них вы можете использовать сознательно, когда чувствуете напряженность или усталость.





# Снять напряжение

Тем, кто большую часть рабочего времени проводит, сидя перед компьютером или склонившись над бумагами, отлично знакомо чувство перенапряжения в шее, плечах и вдруг накатывающей головной боли. Для того, чтобы эти неприятности досаждали как можно реже, предлагаем несложную гимнастику, которую можно выполнять, не вставая с кресла. Во время рабочего дня эту гимнастику, разработанную британскими медиками, нужно сделать раза четыре (2 до обеда и 2 - после), а кроме того, по чаще проветривайте помещение. При выполнении упражнений сидеть нужно ровно, спина прямая, кисти рук - на бедрах. Первое время можно делать зарядку с закрытыми глазами, затем - с открытыми.

1. Наклоните голову, коснитесь груди подбородком – 3-4 раза.
2. Откиньте голову назад, стараясь коснуться затылком спины – 2-4 раза.
3. Наклоните голову к правому плечу, затем так же к левому (по 3-4 раза).
4. Макушкой опишите восьмерку, сначала влево, затем вправо – по 2-4 раза.
5. Такую же «макушечную» восьмерку опишите в направлениях вперед-назад (2-4 раза).
6. Опишите перед собой восьмерку подбородком в горизонтальной плоскости, а затем в вертикальной (по 3-4 раза).

Эти нехитрые упражнения можно выполнять, держа руки за спиной, опущенными вниз или поднятыми за голову.

Часто причиной головных болей напряжения становится остеохондроз шейного отдела позвоночника. Поэтому постарайтесь приучить себя сидеть прямо, ровно держать голову, в том числе и при ходьбе. Возможно, вам поможет временное ношение мягкого шейного корсета. Но занятий гимнастикой – это не отменяет.

# Произвольное расслабление

При дыхании — активный вдох, пассивный выдох активизируется симпатический отдел вегетативной нервной системы, который: усиливает обменные процессы в организме; повышает содержание красных кровяных телец, сахара и гормонов в крови; останавливает развитие воспалительных процессов и аллергических реакций (кортикоиды надпочечников обладают мощным противовоспалительным действием); подымает артериальное давление; расширяет бронхи.

Ввиду того что в легких воздух как бы стоит, в организме накапливается углекислота. В результате этого появляется испарина, открываются поры кожи. Эти признаки (поток энергии, распирающее ощущение в области зажимов, испарина) указывают, что вы правильно дышите.

Подобный способ дыхания активизирует организм на самоисцеление и укрепление.

Во время длительных циклических упражнений, а циркулярное дыхание относится к ним (уберите двигательный компонент в беге, и у вас останется одно циркулярное дыхание), в организме человека начинается выработка естественных опиатов — эндорфинов, которые вызывают и поддерживают состояние экстаза и эйфории.

# Расслабление, медитация



## «Обещание самому себе»

### Упражнение «Обещание самому себе»

1. Запишите три пункта, которые вы могли бы сделать в каждой из трех областей — профессиональной, организационной и личной.
2. Поставьте звездочку те пункты в каждом разделе, которые вы можете выполнить в течение следующего месяца.
3. В каждом разделе подчеркните тот пункт, который вы можете попробовать выполнить уже на следующей неделе.

# «Обещание самому себе»



*Ваш лист может выглядеть примерно так:*

- **Личная сфера**

1. Взять отпуск
2. Делать зарядку
3. Встретиться с близкой подругой

- **Профессиональная сфера**

1. Договориться о супервизии
2. Прогуливаться в конце рабочего дня

- **Организационная сфера**

1. Провести дискуссию с коллегами по теме профессионального сторания
2. Устроить вечеринку сотрудников
3. Собраться для обсуждения тематики художественных чтений

# Профилактика эмоционального выгорания

**НЕ** скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.

**НЕ** избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.

**НЕ** позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.

**НЕ** ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе.

- Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.

Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.

Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.

Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

# Профилактика эмоционального выгорания

## Советы:

- *Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.*
- *Любите себя или по крайней мере старайтесь себе нравиться.*
- *Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит Вам обрести себя, поверить в свои силы.*
- *Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.*
- *Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.*
- *Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.*
- *Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?*

# Профилактика эмоционального выгорания

## Советы:

- *Старайтесь смотреть на вещи оптимистично.*
- *Стремитесь побороть страх.*
- *Найдите время, чтобы побыть наедине с собой.*
- *Не позволяйте окружающим требовать от Вас слишком многого.*
- *Не старайтесь делать вид, что Вам нравится то, что Вам на самом деле неприятно.*
- *Не оказывайте слишком большое давление на своих детей.*
- *Старайтесь реже говорить: «Я этого не могу сделать».*
- *Используйте возможность выступить с речью.*
- *Следите за фигурой.*
- *Маленькие радости в Ваших руках.*
- *Не забывайте, что Вы красивы!!!*





# Прощение дает все, чего я хочу.

- Что вы можете хотеть такого, чего не может дать вам прощение?
- Вы хотите мира? Прощение дает его.
- Вы хотите счастья, душевного спокойствия, четкого осознания цели и ощущения ценности и красоты, выходящего за пределы этого мира?
- Вы хотите тишины, которую нельзя нарушить, доброты, которую нельзя разрушить, неизменного уюта и покоя, настолько совершенно, что его никогда нельзя потревожить?

# Прощение предлагает вам все это и даже больше.

- Оно искрится в ваших глазах, когда вы бодрствуете, и дает вам радость, с которой вы встречаете день.
- Оно успокаивает ваш лоб, когда вы спите, покоится на ваших веках, так что вам не снятся сны, в которых есть страх, зло, злоба и агрессии.
- И когда вы просыпаетесь, оно предлагает вам еще один день счастья и мира.

- Прощение предлагает вам все это и даже больше.
- Прощение – это освобождение от всех надежд на лучшее прошлое.
- Сила любви и прощения в нашей жизни может творить чудеса.
- Ключевое слово, когда выучитесь прощению, это готовность простить!



# Не прощающее сознание

Большинство из нас не стали бы принимать лекарство, если бы заранее было известно, что оно имеет неблагоприятные побочные эффекты. Однако большую часть времени мы не очень-то разборчивы в отношении тех мыслей, которые мы помещаем в свое сознание, - не осознаем мы также и отравляющее воздействие, которое эти мысли могут оказывать на наше тело.

# Возможные отравляющие побочные эффекты наших мыслей

- Головные боли
- Боли в спине
- Боли в шее
- Боли в желудке исходные с симптомами язвы
- Депрессия
- Недостаток энергии
- Раздражительность
- Напряженность и чувство, что вы находитесь «на грани»
- Бессонница и тревожность
- Беспричинный страх (не связанный с каким-то конкретным событием)
- Несчастливость.



Если мы хотим освободиться от бремени и дискомфорта наших обид, то мы должны смотреть на мысли, которые помещаем в сознание, так же внимательно, как смотрим на лекарства, которые мы помещаем в свое тело. Побочные эффекты того, что мы держим в своем сознании не прощающие мысли, могут иметь очень негативные воздействие на наше благополучие.



## Упражнение: «Прикосновение к обиде»

*Часто мы несем по жизни глубоко припрятанную обиду на самых близких нам людей: отца, мать, любимого человека, учителя, друга... Закройте глаза и представьте человека, который когда-то волей или неволей обидел вас... вспомните те слова, действия или молчание, бездействие, которые больно ранили вас, задели самые тонкие струны вашей души...*

*Что вы чувствовали тогда?*

*Какие были ощущения в теле? Как ваше тело отзывалось на обиду?*

*Какие мысли приходили в голову?*

*Что вам хотелось сделать в тот момент? Что вы хотели, но не могли позволить себе сделать?*



# Притча

Умирал в одном селении человек, прославившийся своей скупостью. Кроме старой сиделки, некому было скрасить его последние минуты, ибо никогда и ни с кем не делился он ни деньгами, ни жилищем, ни сердечным теплом. Но однажды на пороге его хижины появился путник, чье лицо светилось мудростью и любовью.

— Узнав о твоей болезни, я пришел попрощаться и поблагодарить тебя, — сказал он хозяину хижины.

Тот взглянул на гостя с удивлением:

— Нет в этом мире человека, который мог бы быть мне благодарен.

Но путник продолжал:

— Много лет назад я просил у тебя денег, так как никто больше не хотел давать мне займы, ты был моей последней надеждой. И твой отказ заставил меня пересмотреть всю мою жизнь. Я научился зарабатывать деньги сам, научился надеяться только на свои собственные силы. И теперь я богат, счастлив и свободен — благодаря тебе.

## Притча «Пропасть»

Однажды по дороге шла толпа людей. Каждый нес на плече свой крест. Одному человеку казалось, что его крест слишком тяжелый. Он был очень хитрым. Приотстав от всех, он зашел в лес и отпилил часть креста.

Довольный, что обхитрил всех, он их догнал и пошел дальше. Вдруг на пути разверзлась пропасть. Все положили свои кресты и по ним перешли ее. Хитрый человек остался на этой стороне, так как его крест оказался коротким.

# Притча «Разговор с богом»

Человек шептал: «Господь, поговори со мной!»

И луговые травы пели, но человек не слышал!

Человек вскричал тогдаб «Господь, хочу услышать тебя!»

И гром с молнией прокатились по небу, но человек не понял.

Человек оглянулся кругом и сказал: «Господь, позволь мне увидеть тебя!»

И звезды ярко сияли., но человек не видел.

Человек вскричал снова: «Бог, яви мне видение!»

И новая жизнь была рождена весной, но человек этого не заметил.

Человек плакал в отчаянии: «Дотронься до меня, Господь, и дай мне знать, что ты здесь!»

И после этого Господь спустился и дотронулся о человека, но человек смахнул с плеча бабочку и ушёл прочь.

Спасибо  
за внимание!

