

***Что значит
обидеть другого
человека***





Никому не здрасте

Что же такое обида?

- В соответствии с определением, данным в словаре, – негативно окрашенное чувство, включающее в себя гнев по отношению к себе и жалость – к себе.





Чувства:

Досада

Агрессия

Добро в сердце

Любовь

Раздражение

Уважение

Зависть

Сердечность

Ненависть

Любовь

Взаимопонимание

Обиды и болезни

- Возникают зоны хронического напряжения — так называемые мышечные блоки.
- Подавленные обиды, чаще всего блокируют грудную клетку, что приводит к «подкашливаниям» неинфекционной природы и способствуют постепенному развитию хронического бронхита.
- А органом, хранящим уже пережитые обиды, является печень.
- Беспокойство и тревога заставляют болеть поджелудочную железу, а сахарный диабет считается «стрессовой» болезнью. К органам, быстрее других реагирующим на страхи, относятся кишечник, мочевой пузырь и почки.

Как избавиться от обиды?

- 1. Каждый может совершить ошибку.
- 2. Совершив ошибку, умей её признать.
- 3. Прости, и будешь прощён.
- 4. Прощенье уничтожит злобу и агрессию, разъедает ненависть, спасает от одиночества.
- 5. Прости, и твоя душа будет свет

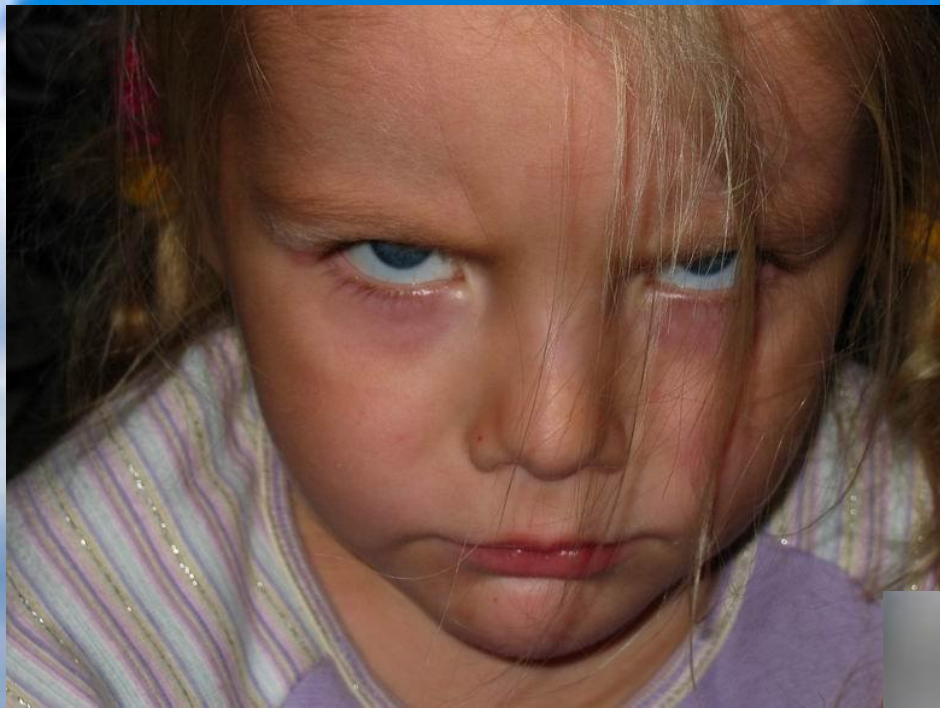


Советы Дейла Карнеги.

- **Правило 1:** заполните свой ум мыслями о спокойствии, мужестве, здоровье и надежде, ведь «наша жизнь – это то, что мы думаем о ней».
- **Правило 2:** никогда не пытайтесь свести счёты с обидевшими вас, потому что этим вы принесёте себе гораздо больше вреда, чем им.
- **Правило 3:** ведите счёт своим удачам, а не своим неприятностям!
- **Правило 4:** когда судьба вручает вам лимон, постарайтесь сделать из него лимонад.
- **Правило 5:** забывайте о своих собственных неприятностях, пытайтесь дать немного счастья другим. «Делая добро другим, вы в первую очередь помогаете себе».

«Правило бумеранга»

- Других не зли и сам не злись,
- Мы гости в этом бренном мире.
- А если что не так – смирись.
- Будь поумнее, улыбнись.
- Холодной думай головой,
- Ведь в мире все закономерно.
- Зло, излученное тобой,
- К тебе вернется непременно.



Продолжите предложенные фразы:

- - Сегодня на уроке я узнал....
- На уроке я понял.....
- На уроке я почувствовал.....
- Я больше не буду