

Four Steps to Forgiveness

A way to
happiness,
freedom
and success.

WILLIAM FERGUS MARTIN

Чотири кроки до прощення

Потужний шлях до щастя, свободи і успіху.

Вільям Фергус Мартін

Про цю книгу

Ця книга «Чотири кроки до прощення» пропонується безкоштовно від імені The Global

Ініціатива прощення, яка є некомерційною зареєстрованою у Великій Британії (Charity Number: SC045990). Він доступний за допомогою безкоштовного завантаження на більш ніж 25 мовах через свій популярний веб-сайт, globalforgivenessinitiative.com, який отримує мільйони відвідувачів щороку. Ця книга заснована на книзі «Прощення - сила», також написаній Вільямом Фергусом Мартіном, і видана видавництвом «Внутрішні традиції». (ISBN 9781844096282) www.glofig.com/fip

Прощення - це сила також доступні як міжнародні видання: Indian Edition (ISBN: 9789325975170), традиційною китайською (ISBN: 9789863591184) та спрощеною китайською (ISBN: 9787559606006).

Детальніше про автора: <http://williamfergusmartin.com/>

Чотири кроки до прощення. Copyright © 2020 by William Fergus Martin. Всі права захищені. Ця книга або будь-яка її частина не може бути відтворена або використана будь-яким чином без письмового дозволу видавця, за винятком використання коротких цитат у рецензії.

Зміст

Навіщо прощати?	3
Чотири кроки до прощення.....	5
Чотири кроки до прощення Робочий лист	8
Використання першого кроку.....	9
Використовуйте другий крок.....	9
Використання третього кроку	10
Використання четвертого кроку.....	10
Тривога, паніка та депресія.....	11
Провина та сором.....	14
Гордість та сором.....	16
Каяття.....	17
Бог простить мене?	19
Важливість самопрощення.....	21
Як пробачити себе	22
Як пробачити себе Робочий лист	23
Хибне прощення	24
Примирення.....	25
Тяжке прощення.....	28

Щастя та успіх через прощення	31
Залежність та примус	32
Самотність та прощення	35
Позитивне мислення та закон тяжіння	38
Самоцінність, самооцінка та впевненість у собі.....	40
Як пробачити зраду та невірність	40
Розлука.....	43
Терапія та психічне здоров'я	44
Помста солодка?	45
Газлайтинг та Прощення.....	47
Любов, мир, воля: 5 хвилин до прощення.....	51
Прощення нашої долі; Прощення життя	53
Наступний крок.....	55
Про автора	55

Навіщо прощати?

Прощення звільняє нас.

Коли ми розуміємо переваги, які ми отримуємо від того, що робимо, легше змусити себе мотивувати це насправді. Це допоможе вам відчувати спонуку навчитися прощати і продовжувати прощати, якщо ви зрозумієте переваги, які приносить вам Прощення.

Деякі переваги, які приносить Прощення, є дуже практичними, тоді як інші можна вважати «духовними» благами у вигляді моральної «правильності» та «правильності». Іноді люди стикаються з ідеєю робити прощення з практичних причин, а не з «духовних», або моральних причин. Добре знати про практичну користь Прощення, бо краще прощати, щоб отримати практичну і матеріалістичну користь, ніж не прощати взагалі. Все, що спонукає людину почати шлях Прощення, в кінцевому підсумку для добра, навіть якщо її мотиви лише практичні та матеріалістичні на початку.

Ви отримуєте величезну користь, коли вирішуєте пробачити, і всі навколо вас. Якщо вам потрібно пробачити інших або пробачити себе, це звільняє вас від минулого і дає можливість реалізувати свій справжній потенціал. Прощення дозволяє звільнитися від обмеження переконань і установок. Це звільняє ваші розумові та емоційні енергії, так що ви можете застосувати їх до створення кращого життя, і так, що у вас є більше, щоб запропонувати.

Прощення допомагає вам досягти навіть ваших найбільш практичних і найближчих цілей. Можливо, ви хочете отримати кращу роботу, заробити більше грошей, мати кращі відносини або жити в більш хорошому місці. Прощення допомагає вам досягти всього цього. Якщо ви не пробачили, то частина вашої внутрішньої життєвої енергії потрапляє в пастку образи, гніву, болю або страждань. Ця захоплена життєва енергія обмежить вас. Це як намагатися їздити на велосипеді з гальмами частково весь час. Це сповільнює вас, засмучує і ускладнює рух вперед.

Вибір, який ви робите, і те, що ви вірите, можливо, всі будуть впливати на способи, які ви не пробачили. Коли ви навчитеся прощати, енергія, яка йшла в нещасні думки і почуття, звільняється і може перетікати в створення життя, яке ви хочете, а не обмежувати вас або створювати більше страждань.

Якщо ви не хочете навчитися прощати, щоб принести користь собі; тоді навчіться прощати, щоб ви могли принести користь іншим. Навчившись прощати, ви приносите користь усім, з ким контактуєте. Ваше мислення буде більш чітким і позитивним, ніж

раніше. У вас буде набагато більше, щоб дати, і ви будете охочіше ділитися тим, що у вас є. Ви будете природно і легко ставати добрішими, щедрішими і більш турботливими до інших, без необхідності боротися за це. Ви будете мати більш щасливе і позитивне ставлення до людей у вашому житті, і вони будуть більш позитивно реагувати на вас у відповідь.

Чи прощаючій людині приємніше проводити час, ніж з невблаганною? Так, звичайно. Прощаюча людина завжди набагато приємніше бути поруч, ніж невблаганна. Якість вашого життя залежить від якості ваших відносин. Кожен аспект вашого життя зміниться на краще, коли ви навчитеся прощати; будь то у вашій родині, вашому робочому житті або вашому соціальному житті. Навчання прощати поліпшить всі ваші стосунки, адже ваше ставлення покращиться. У міру поліпшення ваших відносин, тоді всі аспекти вашого життя також покращаться.

Якщо ви хочете піднятися на наступний рівень фінансового достатку і успіху, Прощення допоможе вам досягти його. Наприклад, якщо ви хочете більше грошей у своєму житті, вам потрібно переконатися, що ви не обурюєтеся на людей, які мають більше грошей, ніж ви. Люди з більшою кількістю грошей, ніж ви, найкраще розміщені, щоб допомогти вам мати більше грошей. Якщо, як деякі люди, ви обурюєтеся на «людей з грошима», то вони не зможуть вам допомогти, тому що ви не відкриті для них, поки ви зайняті образою на них. Крім того, якщо ви позитивно ставитеся до людей, які більш успішні, ніж ви (ви посміхаєтеся їм, а не лайно на них), вони побачать вас доступними і, швидше за все, захочуть працювати з вами або спілкуватися з вами.

Якщо ви хочете кращої роботи, і заробити більше грошей, то мати позитивне ставлення до місця, де ви працюєте, до вашого начальника, до колег і до клієнтів або клієнтів, допомагає безмірно. Люди, які мають позитивне, корисне ставлення, виділяються в будь-якій ситуації. Ви ніколи не зможете досягти успіху в організації, в якій ви не хочете досягти успіху, тому що ви не будете викладатися на повну. Якщо ви не викладаєтеся, роблячи найкращу роботу, то ви не отримаєте найкраще, що може прийти до вас. Прощення допоможе вам мати таке ставлення, яке зробить вас дуже успішним у вашій роботі.

Навчитися прощати себе дуже важливо. Завдаючи собі болю, відмовляючись прощати себе, шкодить і іншим. Якщо ви не пробачите себе, то ви покараєте себе, відмовляючи собі в хороших речах в житті. Чим більше ви відмовляєте собі, тим менше ви повинні дати. Чим менше ви повинні дати, тим менше ви можете принести користь оточуючим. Коли перестаєш обмежувати те, що отримуєш, то перестаєш обмежувати те, що можеш дати. Кожен виграє, коли ви прощаєте себе, як ви дозволяєте більше хороших речей у вашому житті, і є набагато більше, щоб поділитися.

Коли ви прощаєте, ви стаєте кращим чоловіком або дружиною; ви стаєте кращим учнем або вчителем; ви стаєте кращим роботодавцем або працівником, і ви стаєте кращим батьком або дитиною. Коли ви прощаєте, ви більш відкриті до успіху будь-якими способами, значущими для вас. Як ви навчитеся прощати, те, що здавалося неможливим, не тільки стає можливим, але навіть може стати легко досяжним.

Якщо ви релігійна або духовно мисляча особа, то вивчення практичних способів прощати посилять і поглиблять ваш досвід вашої релігії, або вашої духовної практики. Це допоможе звільнити вас від провини за те, що ви не такі «хороші», як ви відчуваєте, що ви повинні бути, тому що це допоможе вам стати тим, хто прощає вас.. Практика прощення зміцнює доброту всередині вас, щоб вона стала активнішою у вашому житті. Ви, природно, будете менш схильні робити те, що ви знаєте, що ви не повинні робити, але не змогли зупинити себе. Ви почнете робити більше речей, які ви знаєте, що ви повинні робити, але не змогли змусити себе зробити.

Навчитися прощати може тільки допомогти вам; це не може зашкодити вам.

Прощення є надзвичайно практичним і корисним. У цьому немає нічого туманного, або непрактичного. Прощення звільняє вас. Як ви навчитеся прощати, багато проблем (можливо, навіть проблеми зі здоров'ям) поступово зникнуть. Це буде так, ніби ви можете переглянути своє життя зверху і побачити найпростіший спосіб дістатися туди, де ви хочете бути. Перед вами відкриється життя. Нові можливості з'являться ніби нізвідки. Щасливі збіги відбудуться там, де ви зустрінете саме потрібну людину в потрібний час. Ідеї або відповіді прийдуть до вас так само, як вони вам потрібні. Друг може дати коментар або відкрити книгу або журнал; або ви можете підслухати розмову, яка дає вам саме те, що ви шукали. Чому це так? Це тому, що, практикуючи Прощення, ви стаєте більш відкритими до добра життя, так що добро більше може знайти свій шлях до вас.

Коли ви навчитеся прощати, з'являться здібності, які були сплячими всередині вас, і ви виявите себе набагато сильнішою і здібнішою людиною, ніж ви раніше уявляли. Частини себе, які не могли б процвітати в холодному і замороженому ґрунті непрощенності, почнуть рости. Ви почнете відпускати боротьбу і прагнення. Ви знайдете більше легкого потоку, і життя буде набагато приємніше і набагато приємніше. Якщо це все звучить як перебільшення, то нехай це буде поки що. Просто практикуйте *чотири кроки до прощення*, які ви знайдете на цих сторінках, і ви будете дуже раді, що ви зробили.

Чотири кроки до прощення

Потужний спосіб змінити своє життя на краще

Чотири кроки до прощення пропонують вам швидкий і простий спосіб почати прощати. Це може призвести до глибоких і глибоких змін у вашому житті. Його сила в простоті; Отже, просто почніть використовувати його, і ви самі побачите.

Ці чотири кроки можуть бути використані для будь-якої проблеми, будь то великий або малий. Однак найкраще починати з відносно невеликих питань, поки ви не отримаєте ідею. Насправді, краще не намагатися пробачити когось, хто потенційно може заподіяти вам ще більше болю, поки у вас не буде досвіду і розуміння всього процесу прощення (див. Подумайте про невелику проблему, яку ви хочете пробачити, і спробуйте кроки нижче.

Чотири кроки до прощення

Найкраще робити чотири кроки до прощення в письмовій формі, поки ви не отримаєте певний досвід. Ви можете використовувати робочий аркуш в наступній главі, щоб направляти вас через процес.

Крок 1: Напишіть, кого вам треба пробачити та за що.

Крок 2: Напишіть список своїх нинішніх нещасливих почуттів до ситуації. Найкраще, якщо це ваші чесні почуття, а не приємні, ввічливі речі, які ви думаєте, що ви повинні відчувати. Вам потрібно рухатися вперед від того, що ви дійсно відчуваєте, тому що саме там ви знаходитеся. Ви не можете рухатися вперед, звідки ви хотіли б бути; ви можете рухатися вперед тільки з того місця, де ви знаходитесь.

Крок 3: Напишіть список переваг, які ви отримаєте від прощення цієї ситуації. Вони часто будуть протилежними тому, що ви зараз відчуваєте. Смуток стане щастям, гнів стане миром, тяжкість стане відчуттям легкості і так далі. Якщо ви не впевнені в перевагах, просто виберіть кілька загальних хороших почуттів, які ви хотіли б, для того, щоб почати себе («мир», «свобода», «більш вільно», «більш впевнено» і т.д.). Це може допомогти вам побачити переваги, якщо ви уявляєте, наскільки краще ви будете почувати себе, коли ви пробачили.

Крок 4: Прощення Підтвердження. Виберіть кілька переваг, які ви написали на кроці 3, які найбільше подобаються вам тільки зараз, і напишіть Підтвердження прощення, включаючи їх. Це просто сказати, кого ви маєте намір пробачити, а потім визнати вигоди, які приходять від прощення їх. Потім ви говорите це речення (в тиші вашого розуму) повільно, принаймні три рази, а потім повертаєтеся до кроку 1, і знову обходите. Продовжуйте ходити, поки не відчуєте полегшення.

Я прощаю _____ [кого], і я приймаю _____ [вигоди від Кроку 3], які приносить Прощення.

Наприклад

Уявіть, що ви прощаєте когось, кого називають «Джоном», і дві переваги, які найбільше подобаються вам від того, що ви написали на кроці 3, - це «мир» і «свобода».

На кроці 4 ви б написали: "Я прощаю Івана і приймаю мир і свободу, які приносить Прощення.

Ви говорите це речення в тиші вашого розуму повільно, принаймні тричі, а потім повертаєтеся до кроку 1. Потім знову обійти кроки, зробивши будь-які зміни, які здаються правильними, поки ви не відчуєте себе повним. Наступні розділи та розділи дадуть вам більше інформації про те, як використовувати «Чотири кроки до прощення».

Як використовувати «Чотири кроки до прощення»

Ключовим елементом «Чотирьох кроків до прощення» є те, що ви продовжуєте йти навколо кроків і змінювати те, що ви писали раніше, якщо це необхідно, коли ви йдете навколо. Робити кроки - це процес, і нам часто потрібно змінити написане на кожному кроці, щоб завершити процес і пробачити людину.

Наприклад: Уявіть, що ви прощаєте жінку на ім'я Джейн за щось.

Виконання кроку 1:

Спочатку ви пишете «Я прощаю Джейн»... і ви пишете те, що хочете їй пробачити. Однак, коли ви пізніше знову йдете по сходах, ви можете відчувати, що вам дійсно потрібно пробачити Джейн за щось інше, або ви можете додати речі, які вам потрібно пробачити їй.

Те, що ви пишете на кроці 1, може змінюватися і зростати, коли ви досліджуєте прощення Джейн через Чотири кроки до прощення, неодноразово йдучи навколо кроків. Якщо ви хочете залишитися з тим, що ви написали в перший раз, коли ви пройшли крок 1, або будь-який інший крок, це теж добре.

Виконання кроку 2:

Спочатку напишіть список нещасливих почуттів, які відразу спадають на думку про те, що зробила Джейн. Спробуйте знайти принаймні два або три нещасних почуття. Ви можете написати; «обурений», «злий» і так далі. Пізніше, коли ви йдете по сходах і повертаєтеся до Кроку 2 кілька разів, ви можете виявити глибші почуття про те, що Джейн зробила. Ви можете додати, «люті», «мстиві» і так далі.

Коли ви повертаєтеся до цього кроку, можливо, ви помічаєте сильніші почуття, які ви раніше не помічали, або може бути, що ваші почуття стають легше, коли ви знову приходите. Ви можете виявити, що це допомагає включити тілесні відчуття у ваш список, такі як «оніміння», «ниючий», або «шпильки та голки» тощо.

Якщо ви хочете залишитися з тим, що ви написали в перший раз навколо, це теж добре. Ви також можете оцінити речі, які ви написали, якщо відчуваєте, що вони не актуальні цього разу.

Виконання кроку 3:

Перший раз, ви б написати список переваг, які ви можете бачити себе як отримання, прощаючи Джейн. Деякі з цих речей будуть протилежними нещасливим почуттям, які ви написали на кроці 2. Спробуйте придумати хоча б дві-три переваги. Ви можете написати «мир», «свобода» і так далі. Коли ви повторюєте кроки і повертаєтеся до кроку 3, ви можете дізнатися про інші переваги, які ви могли б мати; деякі з них можуть бути протилежними будь-яким додатковим нещасливим почуттям, які ви додали до кроку 2.

Ви можете зрозуміти, що є переваги, які дійсно важливі для вас більше, ніж інші. Можливо, це не переваги, які ви відчуваєте, що «повинні» хотіти, але ті, які ви дійсно хочете. Вигоди, які ви дійсно хочете, можуть бути набагато практичнішими і аж до землі («краща дружба», «заохочення», «краща робота» і «більший дохід»), або вони можуть бути більш «духовними» благами («мир», «внутрішня свобода» і «задоволення»).

Виконання кроку 4:

Перший раз навколо, ви використовуєте дві переваги, які ви написали на кроці 3 в якості основи вашого прощення підтвердження. Наприклад, ви можете написати щось на кшталт: «Я прощаю Джейн і я приймаю мир і свободу, які приносить Прощення». Якщо ваш список переваг змінюється, ви можете змінити підтвердження прощення, яке ви пишете на кроці 4, щоб відобразити це.

Коли ви повернетесь до цього кроку на додаткових петлях через кроки, ви можете змінити список переваг, на які ви зосереджені. Якщо ви не отримуєте відчуття ясності або руху, і ви досягаєте точки, де ви відчуваєте себе застряглим, ви можете спробувати всі переваги. Або включати їх по одному (написавши підтвердження для кожної вигоди), або робити їх як єдиний повний список. Ви можете сказати Прощення Підтвердження собі багато разів з різними перевагами, включеними або окремо, або в різних сумішах, а потім зосередитися сильніше на тих, хто відчуває себе правильно до вас. Ви також можете скористатися підтвердженням прощення самостійно протягом декількох днів, а потім повернутися до виконання чотирьох кроків до прощення, поки ви не відчуєте себе повним.

Щоб допомогти вам пройти через кроки, Чотири кроки до прощення робочого листа знаходиться в наступному розділі.

Чотири кроки до прощення Робочий лист

Цей робочий аркуш може допомогти вам працювати свій шлях через чотири кроки.

1. Хто і навіщо

Подумайте про людину, яку вам потрібно пробачити і чому вам потрібно їх пробачити і введіть деталі нижче:

Я хочу пробачити _____ за _____.

Це створює речення про те, кого потрібно пробачити і за що потрібно їх пробачити.

Приклади:

Хочу пробачити Тетяну за крадіжку мого хлопця.

Я хочу пробачити Джону, що вдарив мене, коли я був дитиною.

Я хочу пробачити батькові, що він недостатньо любить мене.

2. Нещасні почуття

Напишіть список будь-яких нещасних почуттів, які ви в даний час маєте про цю ситуацію, такі як гнів, біль, страх, заздрість, бажання помсти і так далі.

Прямо зараз відчуваю (злий, мстивий; Відчуваю, що хочу вдарити їх у ніс і т. д.)

3. Переваги

Перерахуйте переваги, які ви отримаєте від прощення їх. Як би ви себе почували, якби були в курсі цього? Як ваше ставлення було б краще? Як би ваша поведінка була іншою?

Приклади: щасливіші, мирні, вільні, розслаблені, енергійніші, здатні створювати кращі відносини. Бажано, щоб стан позитивних почуттів, а не відсутність негативних («більш мирний», а не «менш страшний»).

3. Ствердження прощення: Тепер створіть вирок, щоб підтвердити свій намір пробачити. Спочатку виберіть кілька переваг від кроку 3, які відчувають себе найбільш важливими для вас в цей момент. Потім створіть речення, використовуючи ці переваги.

Я прощаю _____ [ім'я] і приймаю _____ [користь], яку приносить прощення.

Скажіть, наприклад, ви працюєте над прощенням когось на ім'я Джон і з кроку 3 ви вибрали переваги «миру» і «свободи» як найбільш привабливі. Ви б написали:

"Я прощаю Джона і приймаю мир і свободу, які приносить прощення".

Повільно скажіть це речення про себе, у вашому розумі принаймні 3 рази і помітите, якщо почнете відчувати себе інакше.

Повторення:

Тепер поверніться до кроку 1 і пройдіть чотири кроки кілька разів для тієї ж теми і подивіться, як ваші почуття змінюються. Ви можете виявити, що «бажання» пробачити стало сильнішим на кроці 1, або що ваші почуття змінюються або стають сильнішими на кроці 2 або кроці 3. У якийсь момент ви відчуєте себе краще і в кінцевому підсумку відчуєте, що

ваша робота над цією ситуацією завершена. Коли ви практикуєте прощення, стає легше, поки воно не стане автоматичним.

Наприклад: Я зобов'язуюся прощати Джона і приймаю мир і свободу, які приносить прощення.

Використання першого кроку

Ключ до першого кроку полягає в тому, щоб просто визнати, що ви хочете пробачити когось, а також визнати те, що ви хочете пробачити їм. Це допомагає вам вирватися з будь-якого роду заперечення того, що сталося, і поставити вас в рамку розуму прийняти ваші почуття про ситуацію, так що ви потім в змозі рухатися вперед.

Ви не можете бути впевнені, що дійсно хочете пробачити їх. Якщо це так, подумайте про це, як ви приміряєте пальто або куртку в магазині одягу. Ви дивитеся на питання: «Я дійсно хочу цього чи ні?» Спробуйте, якщо вам це подобається. Ви повинні спробувати, щоб ви могли вирішити, чи це для вас.

Важливо не намагатися бути надмірно «приємним» або «ввічливим» на цьому етапі. Потрібно прийняти свої справжні почуття до події, щоб внести реальні зміни. Якщо ви відчуваєте, що хтось «вкрав мою дівчину», то саме таку фразу слід вживати - принаймні на початку. Однак уникайте надмірно драматичних інтерпретацій результатів події, таких як «Вони повністю зруйнували моє життя назавжди».

Трохи драматургії на початку добре, але намагайтеся прилипнути до фактів, не надто багато. Пізніше, опрацювавши кілька кроків, ви можете виявити, що ваші почуття щодо того, що вам потрібно пробачити, зміняться, і формулювання, які ви хочете використовувати, також можуть змінитися. Це природна частина процесу.

Для того, щоб пробачити когось іншого, ви можете відчувати, що вони повинні вибачитися перед вами в першу чергу. Або, ви можете відчувати страх пробачити когось, оскільки ви турбуєтеся, що вони знову заподіють вам біль (якщо ви маєте до них якесь відношення). Якщо так, то прочитайте розділи "Жорстке прощення" і "Помилкове прощення", які допоможуть вам зрозуміти, що примирення - це інший, але тісно пов'язаний процес прощення. Коротко кажучи, ви можете пробачити, не маючи нічого більше спільного з людиною. Однак краще спочатку зробити прощальну роботу, перш ніж прийняти рішення про можливе примирення. Це допоможе запобігти забрудненню вашого ставлення до можливого примирення помстою або почуттям заплутаності.

Якщо ви працюєте над прощенням себе, то, будь ласка, дивіться розділ: *Як пробачити себе*

Використовуйте другий крок

Другий крок - це визнання того, як біль, який ви відчували від події, все ще проявляється у ваших думках, почуттях і діях. Як і в першому кроці, дуже важливо написати свої справжні почуття, оскільки чим більше ви приймаєте свої справжні почуття, тим легше у вас будуть реальні зміни.

Якщо ви не впевнені, що ви відчуваєте, це може допомогти зробити грубе припущення і змінити його, як ви працюєте свій шлях через кроки кілька разів.

Ви також можете включати фізичні відчуття, щоб описати свої почуття, такі як: «холодний», «німий», «ниючий» і «колючий». Це особливо корисно, якщо ви не в курсі конкретних емоцій навколо питання, але усвідомлюєте фізичні відчуття; тоді ви можете

просто використовувати фізичні відчуття замість цього. Якщо ви пізніше, повторюючи кроки, усвідомлюєте емоції або сильніші емоції, то починаєте включати їх теж.

Якщо ваші почуття розпливчасті, просто опишіть їх якомога краще в цей час; «свого роду безнадійне почуття», «холодне, нещасливе почуття» або «розпливчасте, незручне почуття». Навіть розпливчасті почуття можуть призвести до чудових проривів, тому не дозволяйте будь-якій невизначеності ваших почуттів стримувати вас.

Якщо ви відчуваєте, що дійсно застрягли в цьому кроці, то краще було б спробувати працювати над більш легким питанням і повернутися до цього питання пізніше. В іншому випадку вам може знадобитися підтримка від надійного друга або консультанта, щоб розкрити свої почуття і вміти працювати над прощенням цього питання. Інший варіант, якщо ви все ще хочете йти вперед, навіть якщо ви відчуваєте, що застрягли, - це злегка пропустити цей крок і зосередитися більше на інших кроках, щоб побачити, чи допомагає це повернути ваші почуття.

Використання третього кроку

На третьому етапі ви зосереджуєтесь на перевагах, які ви отримаєте від вивільнення нещасливих почуттів щодо ситуації або події. Уявіть, як ви будете відчувати і поводитися, коли ви вільні від хворобливих почуттів, які у вас навколо. Подумайте про те, наскільки краще і наскільки легше ви будете себе почувати, і яка різниця це зробить у вашому житті. Подумайте про те, як ви будете поширювати це гарне почуття для тих, хто навколо вас.

Зазвичай користь від прощення є протилежністю хворобливим почуттям. Краще висловити ці переваги в їх позитивній формі; «щасливий», а не «не такий сумний», «мирний», а не «не сердитий». Якщо ви не впевнені в конкретних вигодах, які ви отримуєте від прощення, то ви можете використовувати в цілому хороші речі, які ви хотіли б у вашому житті прямо зараз, навіть якщо ви не впевнені, що вони актуальні; прикладами є «мир», «щастя», «успіх» або «достаток». Прощення приносить багато користі, навіть якщо ми зосереджені на інших вигодах.

Якщо ви використовували фізичні відчуття, щоб описати те, що ви хочете випустити; тоді, ви можете просто використовувати їх фізичну протилежність, щоб описати переваги на цьому етапі. «Холодні і німі» відчуття можуть стати «теплом і тривогою»; «тугий, і нездатний дихати» стає «вільним і дихає легко» тощо.

Переваги також можуть включати в себе речі, які дуже практичні і викладені в будь-якій формі, яка звертається до вас; «бути впевненіше», «отримати кращу роботу» або «створити нові щасливі відносини». Чим більше ви хочете мати переваги, які ви перераховуєте, тим більше ви допоможете мотивувати себе прощати.

Працюючи над цим кроком, ви можете почати реалізовувати прощення та його переваги. Ідеї та ідеї можуть почати світити на вас. Ви навіть можете відчувати, як ніби світло увімкнулося у вашому розумі, або туман починає розсіюватися, і ви можете бачити своє життя більш чітко. Якщо це усвідомлення прийде на вас, і це може зайняти деякий час, щоб статися, то це дуже хороший знак, оскільки це допоможе ще більше мотивувати вас прощати.

Використання четвертого кроку

У четвертому кроці ви формально і конкретно заявляєте про свій намір пробачити.

Як згадувалося в розділі *Використання першого кроку*, ви можете не бути впевнені, що дійсно хочете пробачити. У вас може бути навіть багато сумнівів, але просто спробуйте і

подивіться. Навіть невелика готовність досліджувати Прощення (навіть якщо дуже попередньо) може принести великі результати.

Ключ до цього кроку - мати переваги, які ви написали в третьому кроці, які дійсно вам подобаються. Таким чином, Прощення Твердження матиме більше значення для вас і буде працювати набагато краще.

Якщо ви боретесь з можливістю придумати переваги, які мають реальний сенс для вас, коли ви зробили третій крок, то ви можете випробувати дуже загальні в рамках підтвердження прощення на цьому кроці. Приклади: «...я приймаю мир і свободу, яку приносить прощення», «... приймаю зцілення і благополуччя, яке приносить прощення» тощо.

Після того, як ви були навколо кроків кілька разів, це дуже добре, щоб вивчити варіації, які приходять на ваш розум, щоб побачити, наскільки добре вони працюють для вас. Ви навіть можете включити поєднання загальних переваг з дуже конкретними. Наприклад, скажіть, що ви прощаєте проблему, пов'язану з роботою, і ви розумієте, що вирішення проблеми допоможе вам отримати кращу роботу. Можна використовувати фразу на кшталт: «... я приймаю мир, і кращу роботу з більшим доходом, який приносить прощення».

Однак, якщо цей тип користі відчуває себе занадто матеріалістичним для вас, або якимось чином ображає ваше почуття цінностей, то залишайте практичні переваги.

Іноді може бути корисно затриматися на конкретному кроці, особливо якщо ви відчуваєте почуття свободи або тривоги, коли працюєте на цьому кроці. Затримуючись на четвертому кроці і повторюючи це більше, ніж інші можуть працювати добре, в будь-який час.

Це також добре працює, щоб перетворити четвертий крок в словесне підтвердження, яке ви говорите голосно або мовчки у вашому розумі, в кілька разів протягом декількох днів. Уявляючи, як ви будете думати, відчувати і діяти, як тільки ви завершили цей процес прощення робить це ще більш потужним.

Прощений коловорот

Як ви працюєте через чотири кроки, ви виявите, що почуття накопичується. Коли ви повернетеся до першого кроку після виконання інших кроків, ви цілком можете виявити, що ваші почуття, «я хочу пробачити»..., виростуть і стануть сильнішими. Ви будете зрозуміліше про те, що ви в даний час відчуваєте на другому кроці, або ви будете зрозуміліше про переваги в третьому кроці. Кожен раз, коли ви проходите чотири кроки, це схоже на те, що ви будете вихор прощення.

Ви навіть можете думати про це, як один з тих сучасних психососісів, який використовує вихор для очищення килимів; тільки в цьому випадку, неодноразово проходячи *Чотири Кроки до Прощення*, ви створюєте вихор, щоб очистити старі моделі болю і нещастя. Чим частіше ви проходите кроки, тим потужніший ефект.

Крім того, коли ви використовували *Чотири кроки до прощення* кілька разів, ефект буде сильнішим, навіть якщо ви працюєте над абсолютно новою темою. Коли ви відчуваєте переваги прощення однієї речі, ви хочете пробачити більше речей. Ваше відчуття «я хочу пробачити»... буде сильнішим навіть за речі, не пов'язані з вашими попередніми процесами прощення. Таким чином, Прощення стане легким і природним для вас.

Тривога, паніка та депресія

Як прощення захищає вас від поведінки інших людей.

Тривога, паніка і депресія можуть бути дуже виснажливими. Вони виснажують нашу енергію і ускладнюють життя і роблять те, що нам потрібно. Коли сильна тривога і депресія можуть серйозно пошкодити здатність людини вести змістовне життя.

Однак є вихід з цих виснажливих умов. Прощення може допомогти нам бути вільними від тривоги і депресії, а також зменшити схильність до паніки. Принаймні, Прощення може полегшити нам вирішення цих проблем.

Як допомагає прощення

Коли ми дивимося на причини тривоги і депресії, наші процеси мислення часто є частиною проблеми. Тривога стає звичною, коли ми витрачаємо занадто багато часу, переживаючи і лякаючи думки. Потім ваше тіло потрапляє в дуже пильний і пильний стан. Це означає, що ваше тіло наповнюється типами гормонів, які роблять його ще більш імовірним, що ми будемо думати тривожні думки. Ставлячи свою нервову систему «напоготові», ви наказуєте своїй нервовій системі шукати ті речі, які можуть піти не так (або йдуть не так), і не шукати речей, які йдуть правильно. Ваша перспектива стає односторонньою і спотворюється в бік негативу, і часто навіть не усвідомлюючи цього.

Крім того, думки про приреченість і похмурість, такі як відчуття, що застрягли в ситуації без виходу або без надії на краще майбутнє, також можуть стати звичними. Такі думки змушують ваше тіло бути наповнене типами гормонів, які змушують вас відчувати себе млявим; не вистачає енергії або ентузіазму, а ще більше шансів мати зневірені і нещасні думки.

Даючи нам спосіб змінити або перервати наші звичні моделі мислення, Прощення дозволяє нам робити радикальні позитивні зміни. Це допомагає нам справлятися з тим, що ми вважаємо тривожним або страшним, а також допомагає нам знайти надію і нові можливості в ситуаціях, коли ми відчуваємо себе застряглими. Однак прощення може довести нас до більшого; набагато далі.

Приктика прощення

Прощення може призвести до глибоких і потужних змін у наших поглядах, віруваннях і звичках мислення. Це може звільнити нас від минулого, щоб ми могли з упевненістю зіткнутися з життям, і ми можемо йти вперед, щоб створити краще майбутнє. Прощення допомагає нам пробити моделі думок, які створюють страх, тривогу, депресію і паніку.

Практика прощення допомагає жити нашу нервову систему позитивними, життєвими почуттями. Ці позитивні почуття і пов'язані з ними гормони полегшують бачити і насолоджуватися хорошими речами в житті. Це, в свою чергу, полегшує ще більше прощати. Прощення також полегшує відчуття звернення до інших людей, і звернення до інших, як відомо, є одним з найкращих способів зменшити стрес і тривогу, а також допомогти людям вийти з ізоляції та депресії.

Життя без тривоги, депресії та паніки

Те, що часто живить почуття тривоги, є почуття перевантаженості і не в змозі впоратися з життям. Те, до чого це зводиться, насправді є почуттям нездатності поводитися з іншими людьми. Часто це те, що інші люди «можуть» робити або говорити, що змушує нас тривожитися.

Так само депресія часто походить від того, як ми реагуємо на поведінку інших людей. Можливо, хтось був грубим до нас, або сказав щось недобре; або хтось, від кого ми залежимо, здається, не подобається нам або схвалює нас. Якщо ми не знаємо, як управляти нашими почуттями про такі події, то вони можуть накопичуватися, поки ми не почуваємося безнадійними, і депресія настає.

Тому і тривога, і депресія часто викликані тим, наскільки добре ми справляємося з вимогами, очікуваннями і надіями інших людей. Однак, є більше, ніж це. Реальна проблема не в тому, що інші люди говорять або роблять, або що вони хочуть або очікують від нас; реальне питання - це те, що ми говоримо собі про це. Іншими словами, те, як ми інтерпретуємо ситуацію, визначить, як ми до неї ставимося.

Прощення захищає нас від поведінки інших людей

Нам потрібно щось, що може сидіти між нами та іншими людьми, або ситуації, які змушують нас відчувати тривогу або депресію. Це те, що робить прощення. Прощення допомагає захистити нас від впливу поведінки інших людей, допомагаючи нам стати більш відірваними від наслідків їхньої поведінки.

Ми можемо відчувати тривогу, тому що не знаємо, як поводитися з поведінкою щодо нас. Ми можемо відчувати занепокоєння, що нам скажуть щось суворе або грубе. Однак, навчаючись Прощення, ми бачимо, що маємо спосіб впоратися з ними. Ми можемо пробачити їх, і не менш важливо, ми можемо пробачити себе. Через прощення ми маємо спосіб впоратися з будь-якою ситуацією.

Ми можемо відчувати себе пригніченими, тому що не бачимо виходу з дуже складної ситуації. Навчившись прощати, ми виявляємо, що маємо вихід. Дивлячись на те, як ми можемо пробачити оточуючих нас людей і пробачити себе за потрапляння в нещасливі ситуації, вся наша перспектива починає змінюватися. Нові можливості, до яких ми раніше були сліпими, стають дійсно очевидними і доступними, коли ми вчимося прощати.

Прощення допомагає нам бути вільними від страху

Навчившись прощати, ми починаємо виявляти, що у нас є внутрішня свобода, про яку ми, можливо, навіть не знали. Це та внутрішня свобода, яка дозволяє нам знайти щастя навіть у важких ситуаціях. Це схоже на те, що ми піднімаємося над обставинами і знаходимо внутрішню силу, нові здібності для обробки ситуацій, а також для обробки інших людей і їх поведінки.

Через прощення ми починаємо втрачати багато нашого страху перед іншими людьми і нашого страху перед життям. Ми починаємо ставати добрішими до себе і добрішими до оточуючих. Це змушує їх поводитися по-іншому по відношенню до нас? Дуже часто це робить, але у нас є внутрішня сила і внутрішня свобода, така, що нам не потрібно на це покладатися. Наша внутрішня свобода звільняє нас від того, щоб ми стали жертвою обставин, і дозволяє нам формувати способи, в яких на нас впливають люди і події в нашому житті.

Прощення швидко і легко дізнатися (дивіться розділ: Чотири кроки до прощення). Почніть сьогодні відкладати в сторону тривогу, страх, занепокоєння, депресію і панічні атаки. Дихайте вільно і навчіться жити повним життям.

Провина та сором

Вина змушує нас відчувати, що ми зробили щось погане; сором змушує нас відчувати, що ми погані.

Для того, щоб пробачити себе, це допомагає зрозуміти різницю між провинною і соромом. Вина і сором часто згадуються разом, як ніби вони однакові, або дуже схожі. Однак це дійсно дуже різні речі.

Вина виникає, коли ми зробили щось, що суперечить нашому почуттю права. Сором виникає, коли ми відчуваємо, що з нами щось не так. Вина - це відчуття того, що ми робимо, або що ми зробили; сором - це відчуття того, хто ми є. Коли ми відчуваємо провину, ми думаємо: «Я зробив щось погане»; коли ми відчуваємо сором, ми думаємо: «Я поганий».

Важливо розуміти різницю між провинною і соромом, адже щоб повністю пробачити себе, нам потрібно розібратися і з нашим почуттям провини, і з нашим почуттям сорому. Деякі події можуть викликати обидва ці почуття в нас, але те, що потрібно для вирішення провини, відрізняється від того, що потрібно для вирішення сорому.

Ми відпускаємо провину, просто відпускаючи бажання покарати себе, і відпускаючи самоосуд і будь-яку форму бажання заподіяти собі шкоду або завдати шкоди. Ми можемо допомогти собі зробити це, виправивши те, що ми зробили, вибачившись, або використовуючи Чотири кроки до прощення, і так далі. Це може допомогти нам зцілити частину нашого сорому, а також нашу провину, але вирішення сорому часто має включати використання іншого підходу.

Щоб позбутися сорому, нам потрібно примиритися з собою (див. розділ Примирення). Сором зцілюється, маючи кращі постійні відносини з нами, особливо з будь-якими частинами нас самих, які ми вважаємо слабкими або дефектними. Нам потрібно створити щасливі і здорові відносини з собою, щоб вигнати нездорові форми сорому. Це означає бути готовим усвідомити і звільнити «голоси» всередині нас, які принижують або будь-яким чином принижують нас. Це означає вивільнення негативної, надмірно критичної та осудливої «розмови про себе».

Це також означає зміну того, як ми ставимося до людей навколо нас, які не є хорошими для нас, і надання відстані від них, якщо ми можемо. Це включає в себе проводити більше часу з тими, хто добре для нас і добре для нас. Крім того, відпускати сором означає навчитися перестати підозрювати людей, які нас щиро люблять і припускаючи, що з ними щось не так. Відпущення сорому має багато спільного з тим, щоб стати хорошим, добрим і турботливим другом для себе.

Можливо, ми засвоїли батька, вчителя або родича, який був надто критичним або суворим для нас у наші роки становлення. Якщо так, то голос цього критика в голові. Це може бути настільки глибоко всередині нас, що ми навряд чи усвідомлюємо це, але почуття і настрої, які він створює, все одно прийдуть. Нам не потрібно боротися з тим надмірно критичним і соромливим голосом. Нам не потрібно ховатися від неї або турбуватися тим, що вона говорить. Нам не потрібно давати їй владу, реагуючи на неї. Кожен раз, коли наш внутрішній критик пропонує нам щось не корисне або конструктивне, ми можемо просто сказати собі: «Це просто думка, це все, що є». З часом він вичерпається, якщо ми не відреагуємо, опираючись йому, або віддаючись і вірячи в те, що сказано.

Почуття сорому може бути тим, що насправді підштовхує нас до того, що ми пізніше відчуваємо погано. Почуття сорому може підживлювати пристрасті, шкідливі звички,

соціальний відхід або надмірно агресивну поведінку. Почуття сорому, якщо його залишити незмінним, є увічненням. Коли ми погано ставимося до себе, ми відчуваємо себе ослабленими і легше схильними продовжувати робити речі, які змушують нас відчувати себе погано про себе.. Тому почуття сорому може годувати провину і більше сорому.

Почуття сорому змушує нас швидко звинувачувати інших і бути невблаганними їхніх помилок. Тому почуття сорому може поширюватися серед людей, оскільки кожна осоромлена людина намагається відвернути сором від себе, змушуючи інших людей відчувати себе соромно. Коли лідер групи людей

(сім'я, організація, релігія або щось інше) має сильне почуття сорому, це може легко поширитися на всіх людей цієї групи, і створити основну токсичну атмосферу провини і засудження.

Петля сорому

Ми не дозволимо собі мати те, чого, на нашу думку, ми не заслуговуємо, незалежно від того, наскільки смішним або невиправданим є те, чого ми не заслуговуємо. Однак нездійснені бажання не зникають. Вони просто йдуть під землю і виходять як пристрасті і примуси. Наша звикання і нав'язлива поведінка змушує нас відчувати себе соромно і небажано. Це петля ганьби, де ми застрягли в петлі почуття сорому, і цей сором змушує нас робити речі, які потім викликають у нас більше сорому. Наші спроби сховатися від нашого почуття сорому і почуття недостойності можуть виникнути як примус, який змушує нас робити більше тих самих речей, які змушують нас соромитися себе. Це може перерости в нас відчуття, що ми таємно дуже погана людина і що ніхто не мав би нічого спільного з нами, якби вони дійсно знали нас.

Прощення інших також допомагає нам вирватися з петлі ганьби. Коли ми прощаємо інших, ми починаємо миритися з собою і зцілювати внутрішні розколи між різними частинами себе. Ми стаємо більш здатними поєднувати і виражати вищі і мудрі частини себе в нашому повсякденному житті, і це веде нас до більш щасливого ставлення, мудріших рішень і більш повноцінного життя.

Коли ми навчимося звільняти наш сором через прощення, примуси, які він створює, також розсіються, і ми вириваємося з петлі ганьби і стаємо вільними.

Гордість та сором

Вина корисна лише тоді, коли вона змушує нас змінювати свою поведінку і виправляти її.

Почуття сорому не просто особисте. Ми також можемо забрати почуття сорому з нашого народу, нашої сім'ї, або навіть просто бути поруч з подією.

Перш ніж дивитися на Національний сором, давайте спочатку подивимося на Національну гордість. Я народився і живу в красивій країні (Шотландія). Одного разу один американський відвідувач сказав мені: "Ти живеш у такій прекрасній країні. Це просто красиво!" Я відчував, що всередині мене кілька секунд хвилюється якась гордість, але потім я подумав про це. Зачекайте хвилинку! Я не мав абсолютно ніякого відношення до краси цієї країни. Я не створив гори, якими він так захоплювався; або річки і пейзаж, яким він так насолоджувався. Я не думаю, що можу навіть створити невеликий пагорб, навіть якщо я присвятив йому все своє життя. У будь-якому випадку, це не так, як ніби є навіть будь-які навчальні курси про те, як створити гори, долини і річки. Чому я відчуваю гордість? "

З іншого боку, моє почуття національної ганьби може спрацьовувати, коли наша збірна з футболу програє на футбольному чемпіонаті світу, що, на жаль, відбувається кожного разу, коли вони входять. Я зазвичай перескакую збентеженням спостерігаючи, як моя національна футбольна команда програє досить рано на турнірі. Але це збентеження нерациональне, оскільки я не відповідаю за їхню невдачу. Це форма сорому за асоціацією.

Я десь читав, що дуже успішний англійський футбольний клуб «Манчестер Юнайтед» має більше прихильників за межами Великобританії, ніж вони насправді мають у Великобританії. Багато з цих «фанатів» - люди, які ніколи не були у Великій Британії, і, ймовірно, ніколи не приїдуть до Великої Британії. У них немає природного зв'язку з футбольним клубом «Манчестер Юнайтед». Тим не менш, вони святкують, коли МЮ добре себе почуває і незадоволені, коли цього не роблять.

Це легковажний приклад (якщо тільки ти не серйозний футбольний уболівальник), але вказує на набагато глибше питання. Наша гордість і сором можуть бути викликані ситуаціями, над якими ми не маємо абсолютно ніякого контролю; або, ми можемо свідомо вибирати речі, з якими інакше, у нас немає абсолютно ніякого зв'язку, використовувати як джерело гордості. Швидше за все, тому деякі з інших країн мудро вибирають підтримку футбольної команди «Манчестер Юнайтед» (які мають помітний успіх), а не команди «Шотландський футбол» (які не так добре відзначені успіхом). Гордість і сором можуть бути химерними і довільними, але вони є основними рушійними силами, які формують нашу поведінку глибокими і глибокими способами. Вони формують події на особистому рівні, а також колективно через країни, що діють через світову сцену.

Вина і сором аж ніяк не завжди погані. Коли вони працюють здоровими способами, вони встановлюють розумні обмеження на нашу поведінку і допомагають нам вписуватися в соціальні норми нашого часу. Вина корисна тільки тоді, коли вона змушує нас виправляти помилки, які ми зробили, і заохочує нас змінити свою поведінку. Провина не корисна, якщо вона просто втягує нас у довготривалий вузол самооцінки, і самозвинувачення, яке не призводить до будь-яких позитивних змін. Сором корисний тільки тоді, коли він змушує нас ставити під сумнів наші погляди і переконання і шукати способи стати кращою людиною, наприклад, розвиваючи особисті якості, яких нам не вистачає. Сором може підштовхнути нас до розвитку більшої чутливості до почуттів інших, якщо нам цього не вистачає, або більше сміливості в прийнятті наших ідей, якщо цього нам не вистачає.

Справа в тому, щоб навчитися керувати цими первісними почуттями провини і сорому конструктивними способами. Це не питання сліпо піддаватися їм, уникати їх (зберігаючи

зайнятість), або намагатися боротися з ними. Ми не хочемо бути пов'язаними почуттями з минулого, які не ведуть до конструктивного ставлення або корисної дії. Ми можемо управляти провиною і соромом, прощаючи себе, так що ми формуємо, як ми реагуємо на ці первісні почуття, а не просто бути в милості їх.

Каяття

Найкраще каяття - це добре прожите життя.

Це суперечить природній доброті життя, щоб триматися минулого. Найкращий спосіб виправити будь-які помилки, які ми зробили, - це жити добре зараз. Перефразувати стару приказку про помсту: «Найкраще каяття - це добре прожите життя».. Якщо є способи загладити те, що ми зробили, то це природно було б частиною життя добре.

Чесне вибачення, яке відчувається серцем, часто може творити чудеса і допомогти усунути будь-яку шкоду, яку ми завдали. Кожен робить помилки, і кожен має те, що він сказав або зробив, про що шкодує. Може знадобитися багато мужності, щоб зіткнутися з тими, кого ми поранили, і визнати, що ми помилялися, і визнати, як нам шкода. Однак це допоможе нам переконатися, що ми знову не помиляємося. Зв'язок емпатії, яку ми формуємо з іншою людиною, коли ми просимо вибачення, робить менш імовірним те, що ми знову завдамо їм шкоди.

Ми можемо висловити каяття, зробивши реституцію; виправляючи недобрі речі, які ми сказали про когось, добре розмовляючи про них відтепер; повернення вкрадених грошей; вести себе більш чесно і відкрито з усіма (збалансувати завдану нами шкоду) і так далі.

Якщо ми не можемо зробити реституцію людині, якій ми завдали шкоди, ми могли б дивитися на те, щоб зробити щось корисне комусь у своїй групі. Наприклад, якщо ми шкодимо комусь через їхню расу, то можемо загладити свою провину, зробивши щось, щоб допомогти іншій людині тієї раси. Ми могли б виправити, зробивши анонімну пожертву на відповідну благодійність. Маючи трохи думки та уяви, ми можемо знайти альтернативний спосіб загладити провину, якщо ми не можемо виправити безпосередньо людину, якій ми завдали шкоди.

Якщо ми зробили щось дуже погане, наприклад, навмисно вбили або серйозно поранили іншу людину, очевидно, складніше зробити зміни. Прощення, разом з миром і зціленням, яке воно приносить, зрештою досягне всім. В крайньому випадку, краще спочатку почати виправляти дрібні помилки, які ми скоїли, а потім ми краще дізнаємося, що робити з більшими.

Ніколи не вирішуйте, що потрібно карати і тому починайте карати себе. Карати себе не допомагає тим, кому завдав шкоди. Це просто додає одну дурість поверх іншої. Не можна виправити помилку, покаравши себе. Виправити помилку можна лише зробивши добрі справи. Так само ви не можете допомагати іншим, завдаючи собі шкоди. Ви можете допомогти іншим, тільки роблячи їм добро.

Добре жити не означає дозволяти іншим несправедливо тримати наші помилки проти нас. Якщо ми зробили все, що можна обґрунтовано очікувати, щоб виправити ситуацію, то ми правильно хочемо залишити минуле позаду нас. Якщо люди продовжують звинувачувати нас за розумні межі, то це може бути про них, а не про нас. Вони можуть вирішувати свої проблеми, і ми повинні ставити під сумнів їхні мотиви, навіть якщо вони продовжують грати жертву. Агресивна жертва любить грати на провини і ганьбі інших як спроба виправдати власну войовничу поведінку і як димова завіса приховати власні сумнівні мотиви.

Вина або сором можуть бути використані іншими, щоб маніпулювати нами або контролювати нашу поведінку. Такі маніпуляції зазвичай походять від тих, хто претендує на моральний високий рівень. Однак такі твердження в кращому випадку є нездоровим засобом

впливу. Справжні моральні провідники допоможуть нам робити позитивні дії, щоб компенсувати помилки; і не використовувати такі помилки як привід нав'язувати власний порядок денний.

Навіть в іншому випадку дуже впевнені і компетентні люди можуть впасти всередину перед обличчям Ганьби Атаки. Це може походити від члена сім'ї: «Я пам'ятаю, як ви змочили ліжко в дитинстві», або від нашого супутника життя: «Пам'ятайте, коли ви забули нашу річницю!», або виходьте з нападу на минулі дії нашої країни: «Пам'ятайте, що ви люди робили на війні!» Відповідь на всі ці запитання - це просто ставлення: «Я перейшов звідти, те, що роблять інші, залежить від них». Як додатковий захист ми завжди маємо право сумніватися в моральності будь-якої позиції, яку хтось підтримує з такою низькою тактикою.

Якщо ми будемо лаятися і засуджувати себе за щось неправильне, що ми зробили, або що наша країна зробила, кому це служить? Кому це вигідно? Як світ є кращим місцем, коли ми засуджуємо себе? Це може бути корисним як тимчасовий захід, щоб зупинити себе, роблячи ще більше шкоди, але це не корисно. Лаяти себе занадто довго - це просто більше такого ж надмірно егоцентричного фокусу, який в першу чергу привів нас до неприємностей. Більшість наших помилок виходять з того, що ми занадто захоплені в собі і недостатньо усвідомлюємо бажання і потреби інших людей. Самокурення і самозвинувачення - це просто інші способи бути егоцентричними. Набагато краще використовувати наш час і енергію способами, які допоможуть і обслуговують потреби інших, а не витратити їх марно на якусь форму самозахоплення, самозвинувачення або самопошкодження.

Бог простить мене?

Якщо ви судите або засуджуєте себе, то вам також потрібно пробачити себе.

Якщо ви є релігійною особою, ви можете запитати, де Бог вписується в такий підхід до прощення. Можливо, ви думаєте: «Бог повинен простити мені». Якщо так, то розгляньте це. Хто тебе звинуватив, засудив чи засудив? Ви, звичайно, або у вас не було б проблеми або питання про те, що ви зробили. *Якщо ви судите або засуджуєте себе, то вам також потрібно пробачити себе.* Потрібно розібратися з тим, як звинувачувати себе, судити себе і засуджувати себе.

Інша річ, щоб розглянути це. Звідки ви знаєте, що Бог вам не пробачив? Чи знаєте ви розум Божий? Напевно, ні; так чому б ніколи не припустити, що ви робите, особливо коли справа доходить до чогось настільки ж важливого, як Прощення?

Чи ви дійсно думаєте, що це гарна ідея, щоб вирішити, як Бог буде судити ваші дії і намагатися запобігти цьому, караючи себе заздалегідь?

Ми можемо бути спокушені, щоб виміряти самопожертву тонкими або круговими способами. Ми можемо відмовити собі в добрих речах або саботувати себе, коли збираємося досягти успіху у важливій ситуації. Однак, маючи таке короткозорі й обмежене відношення, ми припускаємо, що знаємо Божий розум відносно наших справ. Краще навчитися прощати, практикуючи на себе або інших, і тоді ми можемо мати уявлення про те, як Бог може бачити речі. Якщо ви відчуваєте потребу молитися про прощення, то неодмінно робіть це.

Колись був чоловік, який був слугою великого лорда великої країни. Одного разу він допомагав приготувати свято, щоб відсвяткувати повернення свого Господа з далекого візиту. Слуга кинувся в двері і кинув ніжну і дуже цінну чашу, яка розбилася на багато шматків на кам'яній підлозі. Слуга так жажнувся, що втік і сховався від гніву свого Господа. У розпачі він важко думав про те, як заспокоїти покарання, яке, на його думку, напевно прийшло до нього. Він думав, що це буде щось, що завдасть собі багато болю, тому вирішив відрізати одну з рук. Він зробив це, і його крики агонії привернули інших слуг, які знайшли його, зв'язали рану, і взяли його до свого Господа, який щойно повернувся.

І довідався Господь, що сталося, і сказав до цього раба. "Нерозумний раб ти завдав мені три удари, коли тільки один був випадково. Ви розбили найціннішу чашу для подачі, але це мала справа. Ви взяли на себе право здійснювати правосуддя в моєму домі, коли це право не було зароблене вами. Крім того, ви вирішили поранитися, і не подумали, як це зменшить вашу здатність служити мені. Ці дві останні помилки, безумовно, є більшими. Тепер ви повинні жити з тим, що ви покарали себе набагато суворіше, ніж я б міг. Через рану свою ти покалічив свою здатність служити мені, і тому ти покалічив свою здатність розвивати своє становище в житті".

Вищенаведена історія ілюструє, що покарання за себе, чи то з недоречного почуття «вірності Богові», чи просто з вини і сорому, повністю недоречне. Зазвичай вона не служить корисній меті і насправді калічить нашу здатність пропонувати щось корисне людям і життю навколо нас.

Самопокарання неправильно визначає нашу енергію і робить менш імовірним, що ми можемо знайти корисну і конструктивну форму виправлення тих, кому ми завдали шкоди. Він додає одну помилку поверх іншої. Спосіб жити гідним життям - це усвідомлювати інших і як ми можемо жити гармонійно з ними і як ми можемо служити більшій, ніж ми самі. Стати ще більш самовпевненим, занурившись у непотрібну провину і сором, просто веде нас до егоїстичного і егоїстичного життя. Це, безумовно, не є вказівкою, яку будь - яка релігія, гідна цього слова, схвалюватиме.

Які б ви не були релігійні переконання, практикуючи «Чотири кроки до прощення», ви можете лише покращити свій досвід вашої релігії. Це допоможе вам пробудитися і висловити свою природну духовність, щоб ви стали більш автентичними у своєму вираженні своїх духовних цінностей.

Коли ви відчуваєте прощення, практикуючи його, ви будете говорити і вживати заходів все менше і менше з того, що інші говорили вам правильно, і все більше і більше з вашого власного прямого досвіду духовних істин. Ви станете більш обізнаними про внутрішню сутність вашої релігії і менш стурбовані зовнішніми шарами, які накопичилися з часом. Ці зовнішні шари (ритуали і догми) іноді можуть приховати внутрішню сутність релігії, а іноді вони можуть допомогти розкрити її. Практика прощення може допомогти вам визначити різницю між зовнішніми шарами, які розкривають найвищі та найкращі у вашій релігії, та тими, які її приховують.

Звичайно, ви можете адаптувати «Чотири кроки до прощення», щоб краще відповідати потребам вашої релігії, якщо це необхідно.

Важливість самопрощення

Прощення себе є однією з найбільш щедрих і безкорисливих речей, які ви можете зробити.

Прощення має прекрасну ціну. Ціна прощення себе в тому, що буде важче зупинити себе від прощення інших. Ціна прощення інших полягає в тому, що буде важче перешкодити собі пробачити себе. *Прощення - це дар, який ми думаємо, що не можемо собі дозволити, тільки щоб знайти, як тільки ми даємо його, що ми маємо його в достатку.*

Потопаючий не може врятувати іншого від утоплення. Будь-якій людині, яка не пробачила себе, буде важче пробачити когось іншого. Саме тому багатьом важко прощати. Вони відмовляються прощати себе через почуття недостойності. Почуття недостойності робить їх нездатними прощати інших. Вони відчувають, що мають так мало, що їм нема чого давати. Почуття недостойності робить їх легко образити і вони схильні зберігати почуття несправедливості або образи. Прощення - це вихід з цього. Потім ми можемо почати заповнювати «порожні» місця всередині нас і маємо більше віддавати.

Легко бачити, що бути егоїстом - це занадто високо думати про себе. Однак не так легко побачити, що егоїстичне мислення може включати в себе занадто скромне мислення. Его любить відокремлюватися, будучи «особливим», навіть якщо це означає бути особливо поганим. *Не будь зарозумілим; Ви не гірші за інших.*

Все, що блокує нормальну участь у житті і заважає вам жити повним життям, надмірно піклуючись про себе і поглинаючись собою, є егоїстичним. Занадто багато уваги, «мої помилки», «мої жалю», «те, що я зробив неправильно», так само, як з рівноваги бути зарозумілим, або бути занадто поглиненим самовпевненим самопіаром і самозадоволенням. Якщо ви розумієте, що ви робите це, не потрібно бути важким для себе. *Правда - це ніколи не палиця, якою можна бити себе.*

Самопрощення не тільки допомагає вам. Це сприяє більш здоровій дружбі, здоровим сім'ям, більш здоровим робочим місцям, здоровим громадам, більш здоровим урядам і, зрештою, здоровому світу. Це крок до світу, в якому все більше і більше людей роблять і говорять правильні речі і можуть діяти, з почуття добра і правоти, а не маніпуляції і нав'язливості, яка виходить з незнаної провини і сорому.

Прощення себе дозволяє вам вкладати свою енергію в добрі справи; або заглибити провину тим, кого ви поранили, або віддати все своє життя. Енергія, яка йшла в марні атаки на себе, потім може перейти до конструктивної дії, а не до саморуйнівної поведінки.

Прощення себе є однією з найбільш щедрих і безкорисливих речей, які ви можете зробити. Це звільняє вас від тенденцій до того, щоб бути егоцентричним і одержимим собою, і полегшує вам позитивну роль у вашому житті. Прощення себе допомагає запобігти тому, щоб ви не були тією людиною, яка є емоційним або психологічним тягарем для оточуючих. Це дозволяє розпізнавати і задовольняти ваші потреби здоровими способами. Це дозволяє вам брати участь у відносинах способами, які позитивно і конструктивно сприяють життю інших. Це допоможе вам принести все можливе для вашого соціального життя і вашого робочого життя. Прощення себе дозволяє вам бути тим, хто знає, що добре і правильно (можливо, вивчивши важкий шлях, що не добре і правильно) і здатний зайняти позицію в створенні цього у вашому житті і в світі.

Прощення себе дає вам можливість стати вашим найкращим і поділитися своїми найкращими способами, які виконують вас і допомагають розширити можливості та радувати інших.

Як пробачити себе

Подумайте про добро, яке ви можете зробити, а не про погане, яке ви не можете скасувати.

Щоб пробачити себе, можливо, вам потрібно придумати відповідний спосіб загладити свою провину з іншою людиною. виправлення може бути дуже хорошою справою, але стежте за покаранням, замаскованим каяттям. Корекція, або навіть роздуми про виправлення, зазвичай повинні принести вам відчуття полегшення. Якщо це не так, то може бути, що деякі утворюють самопошкодження або маскування самопошкодження. Фіксація може коштувати вам, але це не повинно зашкодити вам.

Якщо у вас немає доступу до людини (вони вийшли з вашого життя з будь-якої причини), і все ж ви хочете виправити ситуацію, то зробіть це за дорученням і будьте особливо добрими, щедрими або корисними для когось з однієї раси, групи або типу людини; або навіть просто хтось навмання.

Ви вірите, що Бог повинен пробачити вам, перш ніж ви зможете пробачити себе? (Дивіться розділ: Чи Бог прощає мені?) Якщо так, запитайте себе, як ви знаєте, що цього ще не сталося. Потім спробуйте виконати чотири кроки кілька разів і подивіться, чи є ви чіткішими.

Прощаючи себе, «Чотири кроки до прощення» в основному однакові. Однак ми змінюємо третій крок, додаючи розділ про те, як інші виграють від того, що ми прощаємо себе.

Крок 1. Хочу пробачити собі:

Виберіть одну конкретну річ.

Наприклад: Я хочу пробачити себе за те, що сказав образливі речі своєму братові.

Крок 2. Нещасні почуття

Напишіть список почуттів, які у вас є навколо події. Ви повинні визнати ці почуття, щоб звільнити їх, щоб рухатися вперед.

Наприклад: “провину,” “сором,” “страх бути покараним,” тощо.

Крок 3А. Переваги для себе

Перерахуйте переваги, які прийдуть до вас, як ви станете в змозі пробачити себе. Переваги можуть включати в себе свободу від почуттів, перерахованих в кроці 2, і відчуття їх протилежності. Переваги також можуть включати в себе можливість створити кращі відносини, отримати кращу роботу, маючи більше грошей і т.д., в залежності від того, що має відношення до того, що ви прощаєте собі.

Наприклад: “почуватися щасливим,” “бути вільним,” “бути більш розслабленим,” і т.д.

Крок 3Б. Переваги для інших

Оскільки це процес прощення себе, ми додаємо додатковий крок, крок 3В, до звичайних чотирьох кроків. На цьому етапі ви зосереджуєтесь на тому, як інші отримують користь від того, що ви прощаєте себе.

Напишіть список способів, якими прощення себе допоможе тим, хто близький до вас. Уявіть, що ви пробачили себе і тепер відчуваєтеся краще за себе і своє життя. Як ці почуття будуть випромінювати від вас і приносити користь іншим?

Прощення себе може принести користь іншим, допомагаючи вам стати кращим батьком, більш уважним другом, кращим слухачем, більш прощаючою людиною і так далі. Ви можете стати більш зацікавлені в інших і їх благополуччя. Ви можете відчувати себе більш щедрим з вашим часом і енергією, і мати більше, щоб дати. Виберіть приклад користі для інших, яка, ймовірно, дійсно має значення для оточуючих вас.

Наприклад: “Я буду щасливим більш приємним для оточуючих.” “Я стану добрішим і люблячішим. Мені придется більше давати.”

Крок 4. Підтвердження пробачення

Тепер створіть вирок, щоб підтвердити і підтвердити свій намір пробачити себе. Спочатку виберіть два з переваг, які звертаються до вас найбільше з того, що ви написали в кроці 3А. Потім створіть речення, використовуючи їх. Наприклад, якщо ви написали переваги «миру» і «свободи», і це сподобалося вам найбільше з кроку 3А на даний момент. Ви б написали:

“Я прощаю себе і приймаю мир і свободу, які приносить прощення”.

У тиші вашого розуму скажіть своє твердження прощати себе повільно принаймні три рази. Зверніть увагу, як це відчувається, а потім поверніться, щоб пройти всі кроки знову, роблячи будь-які зміни, які ви хочете, до того, що ви написали раніше. Продовжуйте йти навколо кроків, поки не відчуєте легкість і легкість.

Кроки краще робити в письмовій формі спочатку. Почніть з дрібниць, хоча ви виявите, що з прощенням немає дрібниць. Навіть прощення себе за те, що здається дрібною, незначною річчю, що сталося давно, може викликати великі зміни. Пройдіть всі кроки принаймні кілька разів, і ви побачите, як ваша здатність і здатність прощати будує всередині вас, як ви це робите. Додати речі; змінити слова, які ви використовуєте (якщо хочете), коли ви йдете. Затримайтеся над кроками, де ви відчуваєте, що рух відбувається всередині вас.

Звичайно, ніщо з цього не виключає виправлення або вибачення там, де це можливо і було б корисно. Якщо немає можливості виправити ситуацію; тоді живіть своїм життям, як можете. Подумайте про те, що ви можете зробити; замість поганого ви не можете скасувати.

Як пробачити себе Робочий лист

1. За що ви хочете пробачити собі?

Подумайте, за що ви хочете пробачити себе і введіть деталі нижче:

Я хочу пробачити себе за_____.

Наприклад:

Я хочу пробачити себе за шкоду, яку....

Я хочу пробачити себе за те, що не дотримав обіцянки, яку дав...

2. Теперішні нещасливі почуття.

Напишіть список будь-яких нещасливих почуттів, які у вас є прямо зараз про ситуацію, наприклад: почуття сорому або провини, бажання покарати себе і так далі. Приклади: «жаль», «провина», «ганьба», «страх», «оніміння» тощо.

3А. Переваги для тебе: Перерахуйте переваги, які ви отримаєте від прощення себе.

Напишіть список того, як ви почуватиметеся, коли пробачите себе. Приклади: «щасливіший», «мирний», «вільний», «полегшений». Бажано, щоб стан позитивних почуттів, а не відсутність негативних почуттів. («більш мирний», а не «менш страшний»).

3Б. Переваги для інших: Перераховує переваги, які інші отримають від вас, прощаючи себе. Як на оточуючих вас людей позитивно вплине ваше нове ставлення? «Мені буде легше бути з», «Я буду більш уважним до них» і т.д.

4. Підтвердження прощення

Тепер створіть вирок, щоб підтвердити і підтвердити свій намір пробачити себе. Спочатку виберіть два з переваг, які звертаються до вас найбільше з того, що ви написали в кроці 3А. Потім створіть речення, використовуючи їх. Якби, наприклад, ви написали переваги «миру» і «свободи», і ці звернулися до вас найбільше з кроку 3А на даний момент, ви б написали:

“Я прощаю себе і приймаю мир і свободу, які приносить прощення.”

У тиші вашого розуму скажіть своє твердження прощати себе повільно принаймні три рази. Зверніть увагу, як це відчувається, а потім поверніться, щоб пройти всі кроки знову, роблячи будь-які зміни, які ви хочете, щоб те, що ви написали раніше. Продовжуйте йти навколо кроків, поки не відчуєте легкість і легкість.

Хибне прощення

Примирення без прощення - це хибне прощення.

Хибне Прощення - це місце, де ми примиряємося з кимось, але ми не зробили жодної прощеної роботи з питань, які ми маємо з ними. Спроба змусити себе вибачитися занадто рано або не використовувати якийсь навмисний процес прощення (наприклад, Чотири кроки до прощення) призводить до помилкового прощення. Ми відновлюємо зв'язок з іншою

людиною, ніби ми їх пробачили, але насправді ми їх не пробачили. Якщо ми не виконали дійсну роботу прощення і не випробували звільнення, яке це приносить, ми, ймовірно, не щиро пробачили.

Хибне прощення виходить з того, що не повністю приймає, наскільки шкідливим був досвід (уникаючи хворобливих почуттів), поспішає процес прощення або навіть не має ніякого процесу прощення, щоб працювати, і припускаючи, що ми можемо просто вирішити «пробачити», а потім зробити вигляд, що нічого поганого не сталося.

Помилкове прощення також має тенденцію відбуватися, коли люди ігнорують свої справжні почуття і вирішують пробачити, як вони думають, це «хороша» річ, або вони просто не знають, що ще робити. Можливо, вони виснажені своїм неблаганним духом і, зрозуміло, хочуть його відпустити. Хоча вони знають, що інша людина, ймовірно, зробить те ж саме знову, вони відчують, що вони «повинні» прощати. Вони насправді не прощають; вони просто примиряються, не прощаючи. Вони, ймовірно, посилять образу і відчують багато тривоги, чекаючи наступного разу, коли проблема повториться. Вони використовують «прощення» як привід терпіти погану поведінку, тому не отримують відчуття благополуччя, яке приносить справжнє прощення.

Справжнє прощення приходить від виконання конкретної роботи прощення з конкретного питання. Таким чином змінюється наше ставлення і переконання. Наш погляд на життя і нашу життєву ситуацію змінюється так, що ми бачимо її по-новому. Ми змінюємося як людина. Ми стаємо вільнішими від провини, сорому та проблем, які втягують нас у нездорові стосунки. Ми стаємо вільнішими від нездорових моделей думки і почуття, які змушують нас створювати нездорові відносини з потенційно здорових відносин.

Справжнє прощення дає відчуття свободи і легкості, де ми можемо чітко бачити свій шлях і приймати кращі рішення для нашого благополуччя. Хибне прощення просто тримає нас в одній ситуації з тими ж людьми. Хибне прощення походить від висловлювання або дії з переконання, що ми не заслуговуємо на краще, або не можемо створити щось краще; так ми «миримося» з речами, які не є хорошими для нас у довгостроковій перспективі. Справжнє прощення звільняє нас, щоб ми могли створити щасливіше життя. Справжнє прощення пов'язує нас з власною цінністю і цінністю як особистості; Помилкове прощення не дозволяє нам відчувати себе цінними і тому занадто охоче терпіти нещасні і нездорові ситуації.

У співзалежній ситуації, коли дві моделі наркоманії зачіпають один одного, прощення присутнє дуже мало. Це може виглядати так, ніби один партнер «прощає» іншого на регулярній основі; але насправді, це Помилкове Прощення, оскільки вони примиряються без реального прощення. Якби відбулося справжнє прощення, принаймні один з них став би вільним від їхнього заплутування. Ця людина буде потім вести переговори про те, які відносини вони хочуть, і якщо це не буде, вони просто благословлять іншу людину і рухатися далі, в тій мірі, в якій це було практично.

Спосіб уникнути помилкового прощення полягає в тому, щоб переконатися, що ви берете участь у фактичному процесі прощення, щоб ви могли повторно оцінити свої думки, почуття і переконання про людину і ситуацію.

Примирення

Прощення завжди безумовне, але примирення іноді умовне.

У книжці *«Прощення - сила»* прощення описується як *«Відпущення бажання покарати»*.

Якщо уважно подивитися на це формулювання, то побачите, що воно нічого не говорить про примирення. Примирення має відношення до того, які відносини ми хочемо з людиною,

яку ми працюємо над прощенням. Примирення - це процес відновлення наших відносин з кимось. Примирення часто є частиною Прощення, але воно не повинно бути. Примирення - це дійсно окремий процес, хоча це часто відбувається одночасно з Прощенням.

Розпакування примирення від прощення дійсно може допомогти нам навчитися прощати, оскільки це приносить ясність і дуже корисні уявлення про процес. Розуміння відмінностей між примиренням і прощенням, і як вони поєднуються, допомагає нам виділити будь-які потенційні блоки, які нам, можливо, доведеться прощати, і дозволяє це відбуватися більш гладко.

Прощення завжди безумовне і завжди можливе; примирення іноді має бути умовним і не завжди можливим.

Прощення є безумовним, оскільки завжди можна відпустити наше бажання покарати когось, чи живі вони чи мертві, вибачилися вони чи ні, і чи є вони ще на нашому житті чи давно пішли. Відпущення бажання когось покарати залежить виключно від нас і може бути зроблено незалежно від іншої людини та її поведінки. Саме тоді, коли ми відпускаємо бажання когось покарати, ми відчуваємо користь від їх прощення. Ми дозволили триматися за шкідливі (шкідливі для них і нас) думки і почуття про них. Примирення з ними чи ні дає нам користь - інша справа.

Примирення іноді має бути умовним, оскільки ми можемо працювати над прощенням того, хто є наполегливим кривдником, сильно залежним, кар'єрним злочинцем або повністю заперечує свою погану поведінку. Ми, швидше за все, хочемо поставити чіткі і конкретні умови про те, які відносини ми хочемо мати з такою людиною (див. розділ Жорстке прощення). Ми можемо пробачити їх, але ми все ще можемо створити чіткі межі навколо того, як ми ставимося до них. Вибір пробачити когось може бути зроблений як інший і окремий вибір від вибору примиритися з ними. In addition, reconciliation is not always possible. The person may be long dead and gone from our life, or just so hopelessly addicted that we cannot reach them. Reconciling with someone is not solely up to us; it depends a lot on the other person's behavior from now on.

Це розуміння того, що ви можете пробачити когось і все ще вирішите не мати до них більше ніякого відношення (але слідкуйте за прихованою помстою, якщо ви вирішите це), насправді може полегшити їх пробачення. Ми, природно, побоюємося пробачити когось, хто є кошмаром для нас, щоб бути навколо, якщо ми помилково припускаємо, що це означає, що ми повинні повернутися до відносин з ними. Усвідомлення того, що ми можемо домовитися про примирення в прийнятних для нас термінах або навіть вирішити не робити цієї частини взагалі, звільняє нас від пробачення настільки широко і беззастережно, як нам подобається.

Прощаючи проблемних людей, неодмінно використовуйте *«Чотири кроки до прощення»* і в якийсь момент вирішите, що, якщо що-небудь, ви хочете зробити з примиренням. Рішення про те, що ви хочете зробити на шляху примирення, можна краще залишити, поки ви не отримаєте нове сприйняття, яке походить від використання *«чотирьох кроків»*. Таким чином, ви, швидше за все, уникнете або відмови від примирення з ними з форми помсти (покарання їх відходом і уникненням), або втягнутися в нездорові відносини через те, що вони так злякалися з іншою людиною, яка цілком може знати, як маніпулювати вами.

Переважно інші люди маніпулюють нами через провину, сором і страх. Роблячи прощення працювати над вашими проблемами з ними, в тому числі прощення себе, ви допомагаєте звільнити себе від маніпуляцій таким чином.

Самопрощення є життєво важливою частиною процесу прощення, навіть коли ми прощаємо інших людей. Нам може бути соромно з тим, що ми дозволяємо їм, або як довго

ми миримося з їх поведінкою. Коли це так, то прощення себе є частиною того, що звільнить нас і дозволить нам рухатися далі своїм життям.

Ви можете знайти ідеї в розділі про *Важке прощення* корисний спосіб думати про те, як прощати в складних ситуаціях.

Тяжке прощення

Прощення дає нам свободу залишатися, і свободу піти.

Концепція жорсткого прощення полегшує прощення в складних і складних обставинах. З жорстким прощенням ми прощаємо (*роблячи прощальну роботу, таку як використання чотирьох кроків до прощення*), але ми даємо собі дозвіл не мати постійних відносин з іншою людиною, якщо не виконуються певні умови. Ми можемо вирішити не погоджуватися з ними, якщо не побачимо достатньо доказів того, що вони щиро шкодують, або що вони готові змінитися. Ми могли б захотіти встановити конкретні обмеження на їхню поведінку, попросити їх піти на управління гнівом, побачити консультанта разом, тощо. Як частина цього, ми також повинні бути відкриті до їх уподобань і пропозицій щодо того, як зцілити відносини.

З «Жорстким прощенням» важливо, щоб ми працювали над нашими проблемами з людиною, щоб наш підхід до переговорів з ними навколо примирення був справедливим і розумним. Коли ми виконуємо роботу з прощення, і тому відпускаємо бажання покарати їх, ми в набагато кращому становищі, щоб побачити, як виглядатиме здорове примирення, або якщо це навіть можливо.

Ми могли б занадто легко карати їх обхідними способами, якщо ми не робимо прощення належним чином, перш ніж намагатися примирення. Ми могли б придумати складні або неможливі умови, або ми могли б виконати наші умови войовничим або авторитарним способом, занадто добре знаючи, що це їх дратує або провокує.

Ви, напевно, натрапили на ідею жорсткої любові. «Жорстке прощення» - це подібна ідея в тому, що нам потрібно твердо триматися того, чого ми хочемо з точки зору здорового примирення, але нам може знадобитися вести з ними переговори, щоб це було справедливо і розумно, а не просто односторонній список вимог. Як згадувалося в розділі про примирення, прощення є безумовним, але примирення іноді є умовним.

З Жорстким Прощенням будь-яке примирення є умовним, оскільки частково залежить від того, як тепер поводить себе інша людина. Це важливо, оскільки люди часто плутають прощення з примиренням і припускають, що вони завжди йдуть разом. Однак це дійсно дві різні речі, які лише іноді йдуть разом. З Жорстким Прощенням ми беззастережно прощаємо їх (тобто відпускаємо бажання покарати їх), але ставимо умови примирення. Іншими словами, ми ставимо чіткі та конкретні межі навколо процесу примирення з ними. Це допомагає мінімізувати шанси на те, що нам просто знову (і знову) буде боляче так само, і тією ж людиною.

Іноді у відносинах одна людина відкрито агресивна, а інша пасивно агресивна (висловлюючи свою агресію приховано). Це може виглядати так, ніби пасивно агресивна людина є «жертвою», коли в ній набагато більше, ніж це. Вони обидва вели тривалі бойові дії, але просто по-різному висловлювали свою ворожість. Якби ми взяли пасивно агресивну роль, це могло б легко вийти знову, якби ми спробували домовитися про примирення під виглядом Жорсткого Прощення. Це дійсно було б продовженням тієї ж триваючої битви, в яку перетворилися відносини, і нічого спільного з прощенням.

Тому нам також потрібно бути жорсткими з собою, якщо ми намагаємося використовувати Жорстке Прощення. Ми повинні бути дуже чесними з собою щодо власних мотивів і власної поведінки, а також способів, якими ми свідомо робили речі, щоб дратувати, засмучувати або гнівити іншу людину. Ми їх свідомо штовхали, добре знаючи, як вони відреагують? Чи ми нападали на них, знаючи, що вони дуже ймовірно помстяться? Чи ми навіть свідомо ініціювали те, за що нам тепер потрібно пробачити? Чи сприяли ми ескалації драми, поки вона не стала чимось великим?

Самопрощення є також важливою частиною жорсткого прощення. Можливо, ми були учасником перетворення відносин у битву, де ми по черзі їх завдаємо шкоди нам і нам. Можливо, ми потрапили в звичку шкодити один одному, а потім примиритися, коли біль бути окремо стає більше, ніж біль бути разом. Можливо, ми зробили виправдання, що «я завдаю їм шкоди тільки тому, що вони мені болять», але це ставлення лише увічніює проблему і робить нас активними учасниками. Тому нам, можливо, доведеться пробачити собі те, що ми зробили як напад на них, відкрито або приховано. Це може включати способи, якими ми ганьбили або звинувачували їх. Крім того, нам може знадобитися пробачити собі те, з чим ми терпимо у стосунках, коли ми відчували, що все не зміниться на краще.

Нам також може знадобитися пробачити собі способи, якими ми могли б використати іншу людину, щоб завдати собі шкоди, так само як деякі люди завдають собі шкоди, навмисно завдаючи шкоди своєму власному тілу. Можливо, деякі з цією тенденцією розігрують свою відразу до себе і ненависть до себе, викликаючи інших людей, щоб завдати їм шкоди. Вони навмисно говорять речі і поведуться таким чином, що викликають у людини, яка схильна бурхливо реагувати. Таким чином, їх примус до самопошкодження розігрується від їх імені іншою людиною. З цією «самоушкодженням за довіреністю» не схоже, що вони це роблять, коли весь час вони дійсно роблять це з собою.

Існує чудова якість прощення, яка піднімає наш розум на більш високий рівень і дозволяє нам звільнитися. Як частина цього захоплюючого досвіду, ми стикаємося з собою, і стикаємося з реальністю нашого життя з чесністю і сумлінністю. Щоб бути по-справжньому вільними, нам потрібно відмовитися від будь-яких шкідливих ігор, в які ми грали, які спотворюють наші відносини з собою та іншими людьми. Однак підробити це немає можливості, ми повинні зробити це по-справжньому або це просто не вийде.

З жорстким прощенням, ви можете вибрати, щоб пробачити та:

+ Створіть чіткі угоди про конкретні питання, щоб ви були готові йти вперед (щоб ви могли відчувати себе в безпеці і поважати).

+ Вкажіть типи поведінки, які ви не вважаєте прийнятними, і які змусять вас закінчити або призупинити процес узгодження.

+ Обмежте типи контактів, які ви маєте з іншою особою, поки не будуть виконані конкретні умови. + Хочете домовитися, щоб зробити щось, щоб збільшити взаєморозуміння, наприклад, йти до консультанта разом.

+ Висловіть свої переваги з повагою до іншої людини, так що це не є частиною боротьби за владу, яка до сих пір грає в стосунках.

Основою Жорсткого Прощення є взаємна повага. Жорстке прощення означає, що інша людина знає і поважає те, як ви себе почуваєте, і що ви знаєте і поважаєте те, що вони відчують. Якщо такого роду взаємоповаги немає, а інша людина не хоче сприяти її встановленню, то реальних підстав для примирення немає.

Примирення - це не просто рішення; це процес. Як частина «Жорсткого прощення», ми можемо переконатися, що вони дійсно розуміють, як ми ставимося до того, що вони роблять. Однак «Жорстке прощення» не означає, що ми можемо покласти все, про що ми незадоволені, на когось іншого. Існує велика різниця між: "Так я відчуваю... І це все ваша провина;" і просто кажучи: "Так я відчуваю "... (без додавання провини). Перший завантажений провинною і судженням. Друге - це скоріше взаємно шанобливе вираження чесних почуттів.

Ми також можемо вирішити, що примирення просто неможливе. Якщо хтось не має наміру змінюватися, ми можемо бути впевнені, що вони цього не зроблять! Зміна вимагає

зусиль і не відбувається без зобов'язань. Незалежно від того, наскільки ми хочемо, щоб вони, без зобов'язання змін, не змінилися.

Взаємна повага включає в себе повагу до себе, а також повагу до іншої людини. Поважати себе означає бути чесним із самим собою про те, як ви насправді себе відчуваєте. Ви ніколи не хочете приховувати від себе, що ви дійсно відчуваєте, тому що якщо це стає звичкою, це може занадто легко призвести до *хибного прощення*.

Якщо ви не готові пробачити когось, або не готові примиритися з ними, то вам потрібно пробачити себе і прийняти це як те, що ви відчуваєте прямо зараз. Таким чином можна хоча б примиритися з собою. Вам може знадобитися час, щоб відновитися, відновити себе і відновити свою віру в життя і в інших людей, перш ніж ви будете готові пробачити деякі з великих проблем. Дайте собі час, який вам потрібен. Як тільки у вас буде більше практики з прощенням і примиренням, ви зможете більше прощати, і, можливо, навіть примиритися з більш складними.

Щастя та успіх через прощення

Наша здатність бути щасливими і успішними значно збільшується, коли ми практикуємо прощення. Це тому, що здатність прощати має потужний вплив на наше ставлення до себе, до інших людей і до життя в цілому. Поліпшення нашого ставлення помічається іншими, оскільки вони побачать це або відчують це з нашої мови тіла, тону голосу або загальної поведінки. Потім вони будуть більш позитивно реагувати на нас, і будуть більш готові допомогти нам досягти наших цілей.

Якщо ви відчуваєте гнів і обурення до когось, то, очевидно, дуже важко відчувати себе щасливим, поки ці почуття тривають. Крім того, дуже важко відчувати себе щасливим, якщо ви відчуваєте провину і сором через помилку, яку ви зробили, або якусь «погану» річ, яку ви зробили. Якщо ви відчуваєте себе сповненими самооцінки, самозвинувачення і самоосуду, вам не вдасться рухатися до щастя і успіху, поки ви не вирішите основні причини цих почуттів. Говорити собі, що ви «повинні» почувати себе щасливими в таких обставинах, тільки буде контрпродуктивним і змусить вас відчувати себе ще гірше про себе.

Практикуючи прощення для того, щоб прощати інших людей і прощати себе, допомагає вам відпустити почуття гніву, гіркоти і образи на інших людей; а також відпустити будь-яку самооцінку і самоосуд, які також можуть блокувати ваше щастя.

Прощення інших та щастя

Коли ти пробачаєш інших, ти стаєш щасливим бо:

- Ви відпускаєте біль минулого і перестаєте підтримувати гіркі, образливі і гнівні почуття, які затьмарюють ваше життя.
- Ви дозволяєте собі або залишатися в цій ситуації, не відчуваючи гіркоти і образи, або піти від ситуації, не відчуваючи сорому або провини. Якщо ви вирішите не залишатися в такій ситуації, ви не залишите з помсти, але з ясності, що ситуація не працює для вас, і це більше не сприяє вашому щастю.
- Ви можете рости в мудрості з того, що ви отримали від людини або ситуації. Ваш розум не захаращений нещасними почуттями, тому ви можете побачити, як ви навчилися і вирости, що сприяє вашому почуттю щастя і благополуччя.
- Ви розумієте, що ви вільніші в собі і набагато рідше створюєте подібну ситуацію, оскільки ви дозволили собі рости з того, що ви пережили, а не зменшуватися.
- Коли ви навчитеся судити інших людей менш жорстко і почуватиметеся доброзичливішими до них, ви будете судити себе менш жорстко і ставатимете доброзичливіше до себе теж.
- Якщо ви обурюєтеся на інших людей, тому що вони мають більше, ніж ви, ви заблокуєте їм можливість допомогти вам, оскільки вони помітять, що вони вам не подобаються. Коли ви дозволите цим образливим почуттям піти, ви зможете краще створити більш здорові особисті та ділові відносини з людьми, які можуть наставляти вас і допомагати вам у ваших цілях. Прощення себе та щастя

Велика частина нашого щастя приходить з досвіду ділитися добрими речами з іншими. Прощення себе дозволяє вам відмовитися від будь-якого негативного ставлення до себе. Це змушує вас відчувати, як створення більше можливостей, щоб насолоджуватися поділитися щасливим досвідом.

Коли ви прощаєте себе, ви дозволяєте більше добра прийти у ваше життя, і це дає вам більше хороших речей, щоб поділитися. Прощення себе є одним з найбільш щедрих і безкорисливих речей, які ви можете зробити через всі вигоди, які вона приносить тим, хто асоціюється з вами. Прощення себе дозволяє вам бути більш даючою людиною.

Коли ви прощаєте себе, це робить вас щасливішими, тому що:

- У вас менше провини, сорому, самооцінки і самопожертви; і набагато більше простору у вашому житті для приємніших думок і почуттів.
- Потім ви помітите, що інші люди вважають вас більш приємними і приємними, і що ви знайдете їх більш приємними і приємними.
- Ви дозволите більше хороших речей у вашому житті, тому що ви будете відчувати, що ви заслуговуєте їх.
- Ви дозволите більше грошей, любові, успіху, процвітання або чого завгодно, тому що ви більше не тримаєте їх подалі.
- Дозволити більше хороших речей у вашому житті означає, що у вас є більше хороших речей, щоб поділитися; таким чином, у вас є щасливе задоволення ділитися цими хорошими речами з тими, про кого ви дбаєте.
- Легше прощати іншим людям, тому що ви вчитеся судити себе менш жорстко і доброзичливіше; так що ви можете судити інших людей менш жорстко і доброзичливо теж.

Як пробачити

Як видно з вищесказаного, Прощення пропонує вам способи, якими ви можете стати щасливішими і успішнішими у своєму житті. Однак, ви повинні застосувати себе і зробити Прощення частиною вашого життя на регулярній основі на деякий час.

Коли ви спробуєте Чотири кроки до прощення, з розділу раніше, ви, ймовірно, виявите, що Прощення набагато легше, ніж ви думали, що це буде, і що ви почнете відчувати переваги майже відразу. Будь ласка, йдіть вперед і дайте собі і тим, про кого ви дбаєте, щасливішу і успішнішу версію себе.

Залежність та примус

Прощення звільняє вас від залежностей і примусу.

Одна з речей, які можуть допомогти нам подолати залежність і примусу, щоб стати в змозі зіткнутися з болями минулого і відпустити їх. Ви можете не розуміти, що біль з вашого минулого може викликати у вас залежність в сьогоденні, але це може. Крім того, ви не можете зрозуміти, що ви можете відпустити біль від вашого минулого, так що це не впливає на вас зараз. Потім ви можете відпустити звикання поведінки, яка була викликана болем з минулого.

Біль минулого може включати в себе: гнів, образа, гіркота, ненависть або сором від поганого поводження з іншими людьми. Він може включати спогади про фактичний фізичний або емоційний біль, і травматичний вплив це може мати на мислення і поведінку людини.

Цей тип страждань може змусити нас відчувати, що є щось відсутнє і щось неправильне в нашому житті; або що з нами щось принципово не так. Ми можемо відчувати розрив, тип порожнечі або оніміння всередині себе. Або, нас можуть турбувати кошмари і хворобливі почуття, які, здається, не зникають. Це може змусити нас відчувати себе дуже самотніми, навіть коли ми оточені людьми.

Намагаючись втекти від нашого болю, ми можемо шукати полегшення в якомусь хвилюванні або якійсь діяльності, яка применшить болісні, нещасні почуття всередині нас. Це може змусити нас грати в азартні ігри або стати залежними від алкоголю або наркотиків; або ми вибираємо менш серйозні звички, такі як компульсивний телевізійний перегляд або комп'ютерні ігри. Такі речі тільки затьмарюють біль на короткий час, а потім ми можемо відчувати себе ще гірше. Тоді ми не тільки відчуваємо себе погано через те, що сталося в нашому минулому, ми також відчуваємо себе погано через шкідливі речі, які ми робимо для себе і для тих, хто найближчий до нас в даний час.

Можливо, ми граємо гроші, які дійсно потрібні нашій родині. Ми можемо завдати шкоди нашому організму від їжі занадто багато, або занадто мало. Ми можемо злитися і говорити або робити шкідливі речі людям, які намагаються змусити нас змінити наші шляхи. Ми можемо відчувати, що навіть наші найближчі друзі нас не розуміють. Але це дійсно ми не розуміємо; ми по-справжньому не розуміємо себе і власних потреб.

Найбільша потреба - навчитися прощати. Ми повинні відпустити минуле, щоб по-справжньому жити в сьогоденні. Нам потрібно пробачити тих, хто завдавав нам болю в минулому, щоб ми могли відпустити наш старий біль. Коли ми відпускаємо цей старий біль, ми можемо вільно жити хорошим життям. Нам також потрібно прощати себе за те, як ми шкодимо іншим. Потрібно прощати і рухатися далі.

Коли ми навчимося прощати інших, ми виявимо, що біль, який ми відчуваємо від того, що інші люди зробили нам, почне полегшуватися, і, нарешті, ми зможемо його відпустити. Відпускаючи ці старі болі, ми стаємо набагато більш здатними відпустити залежності, які вони викликали. Навчаючись прощати себе, ми також можемо знайти способи заглибити свою провину тим, кого ми образили.

Коли прощаєш - перемагаєш. Ви виграєте життя, яким завжди мали жити. Ви будете вільні від людей і ситуацій, які завдають вам шкоди. Як би ви жили, якби ці болісні ситуації ніколи не виникали? Чи ви були б щасливішими, вільнішими і здатнішими насолоджуватися життям? Звичайно, ви були б щасливішими! Навчившись прощати, свобода, щастя і багато іншого можуть бути вашими. Ви будете відчувати себе переможцем кожен раз, коли ви прощаєте, і це не буде коштувати вам грошей, щоб випробувати його. Зрештою, помилкові обіцянки казино, бари, гральні бари та їх брехня більше не приваблюватимуть вас.

Коли ви прощаєте, ви вільні. Ви вільні від минулого і можете жити в даний момент. Потім ви можете почати знаходити радість у тому, що просто живете. Це радість, яку діти часто відчують, і що дорослі, занадто часто, на жаль, не вистачає. Ви можете отримати цю радість, навчившись прощати.

Можливо, ви живете в турботі і страху і не можете знайти миру. Навчившись прощати, ви зрозумієте, що джерело миру всередині вас. Коли ви відпустите минуле, ви почнете відкривати природний стан миру і легкості всередині себе. Ви знайдете мир через прощення.

Можливо, ви судите себе жорстко. Можливо, ви нападали на себе думками і почуттями самозвинувачення і самокритики, через вашу звикання. Однак це не дуже допомогло, якщо не звільнило вас від такої поведінки. Чому б не спробувати інший спосіб? Спробуйте прощення.

Навчання прощати займе трохи роботи. Вам потрібно буде чесно дивитися на себе і свої почуття. Це не завжди буде легко, але це набагато простіше, ніж біль і страждання, викликані веденням життя, яке регулюється залежностями.

Пам'ятайте: навчитися прощати не може зашкодити вам; це може допомогти тільки вам.

Практикуйте прощати кожен день, і починайте залишати позаду свої пристрасті і жити тим чудовим життям, яким ви повинні були жити.

Самотність та прощення

Прощення - ваш друг у зціленні самотності.

Спочатку може здатися, що між самотністю і Прощенням не так багато зв'язку, але якщо ми подивимося глибше, то виявимо, що Прощення може нам багато допомогти в подоланні самотності. Є стара приказка: «Якщо хочеш друга, будь другом». Однак проблема з цією приказкою полягає в тому, що багато людей не люблять себе і не вірять, що вони гідні друзів і дружби. Деякі насторожено ставляться до інших людей і мають «тримати подалі» ставлення, яке існує так довго, що вони, можливо, не знають про це. Інші мають невблаганне ставлення, і це змушує людей відчувати себе незручно навколо них. Якщо ми змусимо людей відчувати, що їх критикують або судять, навіть якщо ми не озвучимо ці думки, вони не захочуть проводити з нами багато часу.

Може бути, ми насправді не дбаємо про ідею дружби і стурбовані лише пошуком «Єдиного», тієї особливої людини, яку ми будемо любити, і яка нас любитиме. Однак ми не бачимо, що той, хто не в змозі створити дружбу, не має якостей, необхідних для створення хороших відносин з «Єдиним», навіть якщо ми їх знайшли. Насправді, ми не можемо бачити або розпізнавати «Того», навіть якщо вони були прямо перед нами.

Якщо у нас виникають проблеми зі створенням дружби, ми цілком можемо застрягти в невблаганному стані розуму і всіх цинічних, судних і надмірно критичних відношеннях, які приходять з ним. Така людина може переконати себе, що зможе повністю любити свого «Ангела», коли знайде їх. Однак у кожної людини є свої вади і недоліки, і незабаром невблаганний розум знайде причини осуджувати їх. Їхній потенційний «Ангел», або «Той», може добре усвідомлювати свої власні помилки і недоліки і буде відчувати, що хтось з невблаганним ставленням буде судити їх, звинувачувати їх і може навіть відкидати їх, рано чи пізно.

Невблаганний розум навчений через звичку бути осудливим, цинічним і надмірно критичним до інших. Такий розум не має здатності любити і ув'язнений почуттям самотності та ізоляції. Його також ув'язнює страх, що його звичка до судження і критики включиться сама собою. Вони бояться, що якщо вони не направлять увагу свого невблаганного розуму назовні, то це обернеться на них, і вони потім відчують біль провини, сорому, самооцінки, самозвинувачення і, можливо, навіть гостре самозахоплення.

Однак з цієї в'язниці є вихід невблаганного розуму і самотності, яку вона створює. Це просто практика прощення, включаючи прощення себе за те, як ви відмовилися від себе і своїх власних потреб.

Почуття самотності породжуються частинами вас, від яких відмовилися. Але цілком можливо, що ви покинули їх. Можливо, ви взяли на себе або засвоїли ідеї від інших людей про кого, або про те, якими ви повинні бути у своєму житті. Якщо так, це може змусити вас відштовхнути частини себе, які не відповідають тому, що інші говорили вам про те, як ви «повинні» бути. Ті частини себе, які ви відкинули, мають почуття, і ці почуття бути відкинутими і покинутими, поверхневі і впливають на ваш настрій і погляд на життя.

Які частини себе ви не подружилися, або відкинули? Як ці частини вас ставляться до цього? Вони спілкуються з вами через те, як ви себе відчуваєте. Якщо вони відчуваються ізольованими, ви відчуєте себе ізольованими. Якщо ви відкинете частини себе, ви відчуєте відмову, оскільки ці частини все ще пов'язані з вами. Коли ви не відволікаєтеся і у вас є час самотійно, у вас будуть ці почуття ще інтенсивніше. Але це не тому, що ви самі по собі, що у вас є ці почуття; бути самотійно - це те, що дає вам можливість їх помітити.

Прощення - це те, що дозволяє повторно прийняти ті частини себе і зцілити почуття відторгнення і почуття ізоляції. Як ви навчитеся створювати більш здорові відносини з

собою, це, в свою чергу, допомагає вам стати більш здатними створювати більш здорові відносини з іншими людьми. Звичайно, створення здорових відносин з оточуючими допомагає зменшити самотність і ізоляцію.

Можливо, ви відчуваєте, що вас не розуміють інші: «Ніхто мене не розуміє». Можливо, ви не особливо, як інші люди, або, можливо, ви не дуже довіряєте їм. Можливо, ви стали боятися інших через попередні погані випадки. Це прикро, але не обов'язково так бути. У світі дійсно є погані люди; однак, є багато хороших людей теж.

Іноді ми ховаємося від наших самотніх почуттів, намагаючись відволіктися, ставши залежними від роботи, алкоголю, перегляду телевізора, комп'ютерних ігор або наркотиків. Зрештою, це просто змушує нас відчувати себе гірше про себе і ще більш самотньо. Що нам найбільше потрібно зробити, це почати стикатися з болем і нещастям, яких ми уникали, і почати дивитися на те, що змусить нас почувати себе краще і менш самотніми. Якщо вам потрібна професійна допомога з цим, то ви могли б побачити про отримання його.

Ви можете почати з погляду на ставлення, думки і почуття всередині вас, які змушують вас стати самотніми і ізольованими. Ви можете подивитися, як ви можете почати видаляти блоки всередині вас, які перешкоджають дружбі.

Чи є способи, якими ви мститеся людям? Іншими словами, ви ігноруєте або уникаєте людей, які не роблять те, що ви хочете, щоб вони робили? Ви швидко караєте людей, відмовляючись від них? Ви ховаєте свої болі за гнівом? Ви ховаєте свій гнів за своїми болями? Це створює стіну, яка відокремлює вас від можливості спілкуватися з іншими людьми значущими способами. Надмірно критичне ставлення часто відіграє роль у створенні депресії, самотності та ізоляції. Навчитися доброзичливо мислити про інших допомагає залучити до себе людей.

Ви наповнені самооцінкою, самокритикою чи жалістю до себе? Чи є у вас думки на кшталт: «Мені погано заводити друзів», «Мені тут не місце», «Я фейк», «Я нікому не подобаюся» і так далі? Можливо, настав час зцілити причину таких думок, дивлячись на способи, якими потрібно пробачити себе. Можливо, є речі, які ви зробили, які ви повинні відпустити і рухатися далі.

Хворобливі думки створюють хворобливі почуття; Отже, саме тому навчання прощати так важливо для подолання самотності. Самотність - це частково напад на себе. Це багато в чому пояснюється думками, які ви думаєте, коли ви самотні, що ви страждаєте. Те, що може бути «щасливим на самоті», перетворюється на самотність через негативні думки. Запишіть свій потік думок (потік думок, що проходить через ваш розум) і ви побачите. Це також цей негативний потік думок, який стає на шляху вашого створення друзів. Це робить його увічненим, поки ви не визнаєте і не змінюєте свій потік думок.

Чудове вміння вчитися - це дійсно приділяти час, щоб слухати людей. У світі мало людей, які дійсно вчать слухати інших. Якщо ви навчитеся цій майстерності, ви будете робити дуже добре. Задавайте людям питання про те, що вони вам говорять, щоб показати, що ви їх чули. Не поспішайте коментувати або давати думку. Не намагайтеся нікого вразити; замість цього, будьте вражені ними і дайте їм знати про все, що вони говорять або роблять, що вражає вас. Складіть про них; не про тебе. Цінують інших людей і розповідайте їм про це. Не потрібно підробляти, якщо вам не потрібно підробляти його, поки ви не зробите його.

Дайте іншим багато місця, щоб поговорити. Зробіть зоровий контакт. Дружба починається там, особливо якщо поєднується з посмішкою. Розширюйте дружбу, навіть маленьким способом, де б це не було безпечно зробити - на касі, в черзі чи що завгодно. Нехай це стане звичкою, не переймаючись цим.

Хорошим способом почати створювати дружбу може стати якась група взаємодопомоги. Однак будьте обережні, щоб стати частиною спільного досвіду жертви занадто довго. Не добре занадто багато визначати себе як жертву: «Я такий-то вижив». Це може бути правдою в деяких відношеннях, але є набагато більше для вас, ніж це, і Прощення може допомогти вам відкрити більше хороших речей про себе.

Спільна жертва - це не дружба. Взаємна підтримка, очевидно, має своє місце, але це не робота ваших друзів, щоб бути неоплаченими терапевтами. Не чіпляйте дружбу з важкістю або нав'язливою необхідністю «розділити свій біль». Дружба повинна бути приємною, а не справою, обов'язком або торгівлею («Я слухав ваші страждання, тепер ви повинні слухати мої»). Увійдіть в звичку робити веселі речі самотійно, а потім почати запрошувати інших разом. Дружба вимагає часу, щоб розвиватися, і деякі люди повинні витратити трохи більше часу, щоб розвивати дружбу. Не плутайте Pacing Signals («сповільнити») з Stop Signals. Якщо інша людина стає недоступною, нехай. Зачекайте трохи, надішліть дружне і коротке «Сподіваюся, що ви в порядку» і рухайтесь далі, якщо ви не отримаєте багато відповіді. Завжди розвивайте більше однієї дружби одночасно, оскільки ви не знаєте, які з них будуть рости і в що вони будуть рости.

З вищесказаного ви зможете побачити, що дійсно існує спосіб, яким Прощення може допомогти вам з почуття самотності. *Самотність часто є результатом невблаганного розуму. Якщо ви хочете друзів, прощайте. Ви можете змінити своє життя, практикуючи прощення; бажано хоча б раз на день.* Ви можете почати будувати тривалі зв'язки з іншими, навіть якщо це здається неможливим за ваших нинішніх обставин. Зробіть прощення своєму другові і ви покладете край самотності; принаймні ви зробите самотність керованою і набагато менш болючою.

Позитивне мислення та закон тяжіння

Прощення допомагає вам бути більш позитивним, звільняючи болі минулого.

Кожен, хто вивчає важливість позитивного мислення, усвідомлює, що чим позитивніше наші думки, тим позитивніше буде наше життя. Прощення може дуже допомогти вам бути в змозі думати більш позитивно, як це допомагає зцілити причини негативних звичок мислення.

Деякі вважають це практичним виконанням психологічних принципів: для когось майже неможливо дозволити у своє життя те, чого вони відчують, що не заслуговують. Вони знайдуть спосіб саботувати себе, якщо коли-небудь залучать цю річ у своє життя. Інші розглядають його як «Закон Всесвіту», і що на нас усіх впливає «Закон тяжіння», або «Закон вібрації». Багато хто розглядає вплив Сили Підсвідомого Розуму і те, як несвідомі переконання людини впливають на її життя і здатність досягати поставлених цілей.

Незалежно від того, чи ви бачите ефективність позитивного мислення як обумовлену психологічними принципами, або через щось магічне або містичне, практика прощення значно допомагає. Серед різновидів підходу до позитивного мислення, є основна ідея, що наші думки і почуття повинні бути більш позитивними, щоб створити більше позитивного досвіду в нашому житті. Однак є проблема...

Проблема в тому, що навіть якщо ми усвідомлюємо важливість бути позитивними, цього часто недостатньо, щоб допомогти нам залишатися позитивними. Нас можуть подолати темним настроєм або похмурих обрамленням думки. Ми можемо потрапити в гнів і образи. Ми можемо відчувати себе гіркими через те, що сталося з нами в минулому, або відчувати себе соромно або винними в тому, що ми зробили. Все це може послабити наші зусилля мислити вище і краще.

Можливо, ми читаємо щось надихаюче і піднімає настрій і відчуваємо себе краще на деякий час, але часто для багатьох з нас зміна не триває, і ми намагаємося тримати себе добре про життя.

Однак так бути не повинно. Це просто означає, що ми не дійшли до першопричини негативного і нещасливого ставлення до життя, і ми повинні боротися з цими причинами, і тоді ми можемо бути вільними від них. Існує спосіб, яким ви можете впоратися з цими першопричинами і почати робити постійні і тривалі зміни вашого загального рівня думки і почуття. Крім того, ви отримуєте переваги, швидше і легше досягти ваших цілей для кращого життя.

Те, що зазвичай впливає на наші почуття в даний момент, це або речі з минулого, або речі в сьогоденні, які забарвлюються нашим досвідом з минулого. Тому, щоб бути більш здатними мислити позитивно, і відчувати себе позитивно, нам потрібно зцілити наші відносини з минулим. Ми повинні відпустити всі минулі події та досвід, які можуть нас стримувати.

Ми повинні пробачити людям, які завдали нам шкоди, щоб те, що вони зробили, більше не впливало на нас у теперішньому часі. Нам потрібно відпустити власні помилки і пробачити себе за них, щоб це не вплинуло на те, як ми ставимося до себе і на те, на що заслуговуємо в сьогоденні.

Таким чином, ми змінюємо наш внутрішній клімат, щоб у наше життя могло прийти більше добра. Троянди не ростуть в Арктичну зиму, і якщо наш внутрішній клімат холодний і темний, будучи надмірно ураженим нещасними речами з нашого минулого, то це те, що робить наші зусилля, щоб «бути позитивними», боротьбою.

Нам не потрібно пережити стару хворобливу ситуацію, щоб відпустити їх. Ми просто повинні дивитися на них, залишаючись в сьогоденні, і використовувати «Чотири кроки до прощення», щоб ми могли відпустити їх. Таким чином, ми можемо отримати будь-які цінні досвідні «поживні речовини», які ситуація може запропонувати нам, і рухатися далі.

Навчившись прощати, ви стаєте все більш вільними від минулого. Ви відпустите гнів і обурення тим, що інші зробили вам; і ви відпустите будь-які почуття, що ви «недостатньо хороші», або якимось чином відсутні і не заслуговують, що може змусити вас не дозволити хорошим речам вливатися у ваше життя. Тоді ви будете вільні від минулого і більше зможете тримати свої думки і почуття на позитиві. Тоді ви будете вільні створювати життя, яке ви дійсно хочете.

Самоцінність, самооцінка та впевненість у собі

Прощення підвищує вашу самооцінку, самооцінку та впевненість у собі.

Навчання прощення є відмінним способом поліпшити себе і підвищити свою самооцінку, самооцінку і впевненість у собі. Є дуже чіткі причини, чому це так. Якщо людина захоплюється почуттям гніву і образи про минуле через те, що з нею зробили інші, або потрапляє в провину і сором через допущені помилки, то їх здатність відчувати себе добре до себе сильно знижується. Їм також важче відчувати себе добре про відносини, які вони мали, і відчувати себе добре про життя в цілому. Це знижує їх здатність досягати свого повного потенціалу, тому що їх думки і почуття наздоганяють в минулому.

Захоплення в минулому обтяжує людину і змушує її відчувати себе більш стурбованою і страшною майбутнього, ніж вони б інакше були, оскільки вони бояться, що вони не зможуть впоратися з тим, що приносить життя. Вони обтяжені тим, що вже пережили, оскільки не змогли обробити його таким чином, щоб дозволити їм рухатися далі; так що більше досвіду тримати потенційну загрозу більше речей, які будуть обтяжувати їх. Саме відсутність Прощення насправді обтяжує їх, а не самі переживання, тому що коли вони вчаться конструктивно дозволяти своє минуле через Прощення, вони можуть відпустити тягар. Вони можуть звільнити важку вагу, яку вони несли, і стати легшими і вільнішими.

Ви можете навчитися залишати минуле позаду вас і відпустити старий біль. Ви можете перестати переслідувати минуле і рухатися вперед у світле майбутнє. Навчившись прощати, ви більше не є жертвою подій свого життя. Ви починаєте отримувати навички у визначенні того, як події вплинуть на вас. Ви починаєте стати господарем своїх думок і власних емоцій і брати на себе відповідальність за власне внутрішнє життя.

Іноді люди потрапляють в замкнене коло і, коли їх заохочують робити речі, які допоможуть їм, якщо це, вони говорять такі речі, як: "Я не можу змінити; так я і є". Вони думають, що вони самі, але вони не розуміють, що вони насправді не є собою. Природний процес життя є, змінюється і зростає. Все життя - це зміни і зростання. Застій є запереченням життя, і виробляє багато шкідливих ефектів у фізичному та психологічному здоров'ї. Справжнє я цієї людини орієнтоване на зміни і зростання, і заперечувати це означає заперечувати наше справжнє я. Чи є людина однаковою все життя, наприклад, 3-річний, 18-річний або 40-річний і т.д.? Звичайно, ні. Ніхто не може мати хороший рівень самооцінки і впевненості в собі і заперечувати своє справжнє я. Коли ви дозволяєте собі стати найкращою версією себе, ви не тільки приносите користь собі, ви також приносите користь всім оточуючим.

Крім того, коли ви навчитеся прощати інших, ви зростаєте в впевненості у своїй здатності впоратися з подіями і людьми у вашому житті. Коли ви пробачаєте, ви виграєте! Ви відчуваєте все більше і більше переможця, як ви навчитеся прощати. Це може або не може поліпшити результат подій, хоча часто це робить; але це, безумовно, допоможе вам перестати витрачати час і енергію на речі, які ви не можете змінити.

Ви можете відпустити минуле. Ви можете відпустити старі болі і нещастя, які діють як важка вага, що утримує вашу самооцінку, самооцінку і впевненість у собі. Ви можете процвітати, і ваше життя може стати людиною, якою ви повинні були бути. Якщо це те, що ви хочете, навчіться прощати, щоб ви могли стати найкращою версією себе.

Як пробачити зраду та невірність

Прощення допомагає нам перетворити болісний досвід на користь.

Можливо, ви чоловік, якого зрадила дружина або дівчина. Можливо, ви жінка, яку зрадив чоловік або хлопець. Бути «обдуреним» може бути дуже болючим і сумним досвідом.

Ми можемо відчувати, що нас обманювали, обманювали або обманювали. Це може бути справжнім шоком, щоб виявити, що хтось, кому ми довіряли, повністю обдурив нас і збрехав нам. Шок зради може відчувати себе схожим на шок смерті когось з нас. Ми сумуємо не тільки за втратою того, що мали; ми також сумуємо за тим, що могло бути. Може здатися, що всі наші надії і мрії перетворилися на розчарування, страх і відчай.

Однак немає необхідності робити ситуацію гіршою, ніж вона повинна бути. Не треба поступатися місцем гніву, гіркоті і образі, які виникнуть. Нам не було б добре дозволити таким почуттям формувати те, як ми бачимо майбутнє і як ми бачимо життя. Ми можемо навчитися лікувати біль зради і подружньої невірності способами, які залишають нас мудрішими і більш стійкими.

Ви можете відпустити більшу частину болю ситуації, бажаючи пробачити. Коли ви прощаєте людину або ситуацію, ви можете рухатися далі в своєму житті швидше і легше. Прощення допомагає вам не бути гірким і сердитим занадто довго.

Це може здивувати вас, щоб виявити, що коли ви відчуваєте зраду від когось, про кого ви дбаєте, ви, можливо, доведеться пробачити себе. Ви можете звинувачувати себе, з думками, як; - Що зі мною не так? «Я завжди вибираю не ту людину». Ви, можливо, говорите собі: «Я був такий дурний», «Я повинен був бачити цей прихід». Ви, можливо, лякаєте себе думками, як; «Ніхто не захоче мене зараз», «Я буду один до кінця життя».

Ви можете помітити, що ваші думки коливаються між такими речами, як: «Він/вона ніколи насправді не любив мене».

- Навіщо вони мені це зробили? «Це все моя провина». «Це все їхня провина». «Я ніколи не полюблю іншого».

Велика частина болю зради походить від такого мислення; не від самої події. Біль походить від того, що ми говоримо собі про це, і що це «означає», а не від фактичних фактів ситуації. Прощення дозволяє нам змінити те, що для нас означає ситуація, і тому воно дозволяє нам змінити наше ставлення до неї. Прощення дозволяє вам вирватися з лише приписування негативного, а отже, і болісного значення таким подіям у вашому житті. Ще будуть труднощі і виклики, які прийдуть до вас, але вони будуть набагато менш болючими, а можливо навіть приємними.

Звичайно, ви, швидше за все, відчуєте багато сильних почуттів проти іншої людини теж. Однак, якщо ви можете зробити якусь роботу прощення над собою в першу чергу, вам буде набагато легше пробачити їх. Насправді, відсутність прощення себе може бути основним блоком для продовження вашого життя. Це також може діяти як блок для вас, прощаючи їх, що також є частиною руху далі з вашим життям. Якщо ви чіпляєтеся за таку ідею, як «я ніколи їх не пробачу», то це дійсно стримає вас і завдасть вам багато непотрібного болю.

Це допомагає зрозуміти, що прощення і примирення - це не одне й те саме. Можна пробачити когось, щоб відпустити біль ситуації, і все ж вирішити не мати нічого більше відношення до людини. Прощення може включати в себе «До побачення» (див. розділ Жорстке прощення). Однак, це може бути зроблено без гіркоти або образи, як тільки ви зробили деяку роботу прощення, використовуючи «Чотири кроки до прощення».

Ви можете вирішити, що хочете примиритися з людиною. Однак, знову ж таки, краще помирися після виконання якоїсь роботи прощення. Це допомагає вам змінити, як ви ставитеся до людини способами, які допомагають вам рости, і відпустити старі погляди і переконання, які можуть не служити вам або служити відносною. Інакше в стосунках насправді нічого не змінилося. Якщо хоча б хтось з вас не зробить над собою якусь роботу,

то ви все одно такі ж люди, як і раніше, і є велика ймовірність, що те ж саме може статися знову.

Практика *Чотири кроки до прощення*, з попереднього розділу. Відпустіть біль зради, зради або подружньої невірності і побачите свій шлях вперед до світлого майбутнього. Ви, можливо, в кінцевому підсумку зможете озирнутися на цей досвід як на подарунок і як щось, що принесло вам користь. Багато людей, які практикують прощення, мали досвід того, що вони вважали жахливим або прокляттям, перетворюються на велику користь або навіть благословення. Ти теж можеш.

Розлука

Прощення може розчинити біль розлуки.

Є багато речей, які можуть змусити нас відчувати розлуку з близькою людиною. Це може бути просто викликано життєвими обставинами або кожною людиною, яка робить різний вибір щодо своїх життєвих шляхів. Незалежно від причини, розлука може змусити нас почувати себе самотніми і розчарованими, а навіть гніватися або пригнічуватися.

Якщо розлука викликана невірністю, або подружньою невірністю, то це додає біль зради до болю розлуки. (Дивіться, будь ласка, попередній розділ про зраду і зраду).

Розлука, незалежно від її причини, може бути болісним і самотнім досвідом. Але з цього болю є вихід. Ми все ще можемо знайти щастя і задоволення, і це залежить від нашого вибору, а не від поведінки інших людей. Насправді, ми можемо використовувати ситуацію, щоб підняти себе все більше і більше вище наслідків поведінки інших людей. Ми не тільки можемо вилікувати наш поточний біль, ми також можемо почати лікувати основні причини цього типу болю.

Якщо ви досліджуєте думки, які ви маєте, коли відчуваєте розлуку, вони можуть варіюватися від думок, які змушують вас відчувати себе сердитим і образливим, до думок, які змушують вас відчувати себе відкинутими і покинутими. Може бути, що у вас є думки, які змушують вас лютувати проти «несправедливості» життя.

Те, що ви повинні зрозуміти, що ці типи думок є те, що викликає ваше нещастя і біль в цей момент. Ці думки не є побічними ефектами вашого болю, вони є фактичною причиною. Змініть ці думки і біль розлуки почне спадати і може навіть зникнути повністю. Ви все ще можете пропустити людину, але не таким болючим чином. Потім ви можете почати відчувати себе щасливішим і більше боротися з вашою ситуацією. Це може дати вам нову перспективу, так що ви навіть можете знайти рішення вашої ситуації, яка не прийшла вам раніше.

Звичайно, цілком можуть бути практичні речі, про які вам потрібно подбати через розлуку з будь-якої причини. Однак, коли ви зміните свої думки, ви зможете впоратися з ситуацією без болісної драми.

Як змінити ті думки, які завдають вам болю? Прощення звільняє вас, оскільки воно дозволяє очистити ваш розум від типів мислення, які викликають у вас біль. Прощення, дозволяє вам відновити свій спосіб мислення і почуття до того, що приносить вам більше миру і щастя. Цей мир і щастя - це те, що виходить зсередини вас; вона не залежить від зовнішніх обставин. Це дає вам відчуття наповненості чимось хорошим, чим ви хочете поділитися з іншими. Це набагато краще почуття, ніж відчуття бути якимось порожнім і намагатися змусити інших людей заповнити цю порожнечу.

Ви стаєте менш «нужденними», коли навчаєтеся прощати. Ви стали менш відчайдушними для інших, щоб дати вам «щось». Насправді, у вас є більше почуття благополуччя і дивуватися життю, яким ви хочете поділитися. Ви менш зацікавлені в отриманні чогось від інших і більше зацікавлені в тому, щоб поділитися з ними добротою, яку ви знаходите в житті.

Ваші міжміські дзвінки або спілкування з тими, кого ви відчуваєте відокремленими, стають легшими, грайливішими і щасливішими. Буде відчуття, що між вами менше відстані, і менше бар'єру. Ви відчуєте себе більш пов'язаними з ними і більшу частину їх життя. Наступне, що ви знаєте, і, можливо, набагато раніше, ніж ви очікували, необхідність поділу розчиняється, і ви можете бути разом знову.

Терапія та психічне здоров'я

Коли ми робимо прощення, все змінюється.

Коли ми виконуємо роботу «Прощення», це не просто наш погляд на проблему, над якою ми працюємо. Ми цілком можемо виявити, що наш погляд на все починає змінюватися на краще.

Однією з головних переваг Прощення є те, що воно дає нам відчуття здатності керувати нашим внутрішнім станом, переконаннями, думками та почуттями. Це допомагає нам змінювати те, що ми думаємо і відчуваємо про події, які відбулися в нашому житті. Це дає нам змогу піднятися над обставинами і зрозуміти, що те, що ми приймаємо особисто, зовсім не «про» нас. Коли ми це усвідомлюємо, то відчуваємо менше болю від нещасних подій.

Практикуючи прощення, ми починаємо бачити нові способи зібрати разом наші внутрішні та зовнішні ресурси, щоб ми могли максимально використати своє життя. Ми стаємо немов мудрий і доброзичливий батько до менш зрілих частин себе, так що ми можемо вести їх у здорових напрямках і життя, посилюючи способи бачити речі, замість того, щоб вони почувалися бунтівними або покинутими.

Тому прощення може дуже позитивно вплинути на наше психічне здоров'я. Психотерапевт був дуже здивований позитивними змінами в її клієнтці. Психотерапевт виявив, що це пов'язано з тим, що її клієнт відвідав семінар «Чотири кроки до прощення», а потім жадібно практикував те, що вона навчилася. Терапевт вивчив метод, і тепер використовує його з клієнтами, знайшовши його дуже ефективним. Сама клієнтка каже в подиві і захваті: "Відколи я почала практикувати Прощення, все змінюється на краще".

Відсутність прощення і відсутність здатності прощати, цілком може бути основною причиною багатьох проблем психічного здоров'я. Так само, як ми не можемо мати здорове фізичне тіло з неперетравленою їжею, що блокує нормальні канали травлення, ми не можемо мати психічне та емоційне здоров'я, якщо ми забиті «неперетравленими» життєвими переживаннями. Прощення дозволяє нам обробляти, або «переварити», наш життєвий досвід.

Якщо ми відчуваємо себе дуже гіркими, образливими і сердитими через те, що сталося з нами, або надмірно винними і соромними за те, що ми зробили, важливо, щоб ми навчилися рухатися далі і відпустити минуле. Прощення звільняє нас від минулого. Вона звільняє нас від постійного життя частиною нашого життя в минулому або від наслідків минулих помилок або минулого болю.

Коли у нас є життєвий досвід, це можливість вчитися і рости. Може бути дуже важко знайти щось цінне в деяких життєвих ситуаціях, але це тим більше привід спробувати. Наприклад, розлучення може бути дуже болючим. Але, робота Прощення може дозволити нам відкрити нові ресурси емоційної сили і стійкості в собі. Це не тільки допомагає нам впоратися з розлученням, це також допомагає нам стати більш стійкою і щасливою людиною в довгостроковій перспективі.

Якщо ми наполягаємо на тому, щоб думати про себе як про жертву обставин, комусь буде важко або навіть неможливо допомогти нам, поки ми не змінимо наше ставлення. Якщо ми побудуємо своє почуття себе навколо почуття поранення, шкоди і поводження несправедливо, то наша самооцінка буде низькою. Потім стане важче відчувати почуття благополуччя, що робить життя вартим життя.

Можна навчитися відпускати минуле. Ви можете створити позитивний і надійний образ себе, який дозволить вам побудувати своє почуття себе як сильної, здатної і незалежної людини. Ви можете знайти нове почуття сили і пристрасті до життя.

Якщо ви страждаєте від проблем з психічним здоров'ям, будь ласка, подумайте про використання чотирьох кроків до прощення, щоб допомогти собі. Якщо ви бачите терапевта,

краще проконсультуватися з нею/ним в першу чергу. Якщо ви терапевт, ви, швидше за все, знайдете чотири кроки до прощення дуже легко дізнатися і велику користь для ваших клієнтів.

Помста солодка?

«Солодкість» помсти приховує свою отруту.

Люди іноді переконують себе, що помста «виправдана» і що помста «солодка». Але ви ніколи не зустрінете людину, яка дійсно щаслива, і в мирі з собою, яка також мстивий. Може бути форма задоволення в мстивому акті, але це хвороблива форма задоволення, і в цьому немає нічого здорового або покращуючого життя.

Мстиві люди живуть у страху і тривозі. Вони можуть прийняти позу і поведінку впевненості, але вони не схильні спати добре вночі. Вони настільки вірять у помсту, що не можуть уявити собі нікого іншого, хто не вірить у помсту. Вони чекають і цікавляться, коли ті, кому вони завдали шкоди, придуть і помстяться їм, або чи ті, кого вони покарали, знайдуть спосіб покарати їх. Вони турбуються про те, як захистити своє крихке еґо від реальної або уявної «шкоди» від інших.

Ви помітили, які тендітні еґо у багатьох «крутих хлопців»? Дивно, що чим «жорсткішими» вони повинні бути, тим легше, що навіть найлегша образа може їх турбувати і вводити в люті. Вони не відповідають за власне життя, тому що відчують, що повинні реагувати на те, що говорять і роблять інші. Їхня «сила» ілюзійна. Коли дії людини занадто багато визначаються тим, що говорять і роблять інші, то інші мають силу, а не їх. За іронією долі мстивий стає постійною жертвою інших людей, адже вони відчують, що «повинні» реагувати. Вони цілком можуть бути гнівною жертвою (і мстивою жертвою), але вони все ще є жертвою.

Ціна мстивого і неблаганного розуму полягає в тому, щоб відмовитися від будь-якого глибокого і тривалого щастя і відмовитися від будь-якої глибокої і міцної дружби. Подумайте про це. З чим це - жити, чи бути «другом» мстивої людини? Чи можна по-справжньому дружити з образливою і мстивою людиною будь-яким чесним способом? Дуже мало ймовірно, що ми дійсно можемо довіряти і відчувати себе комфортно навколо мстивої людини. Ми ніколи не знаємо, коли вони обернуться проти нас за будь-яку помилку, яку ми робимо, або будь-яку реальну або уявну незначну протидію проти них. Мстиві люди не мають справжніх друзів; у них є тільки заручники. Замість друзів у них є сповнені страху, сердиті і обурені товариші, і вони збираються разом у своїй мініатюрній версії пекла. Їх єдиними «друзями» є люди, яких вони так чи інакше «купують», або примушують.

Нам не потрібно чіплятися за мстиві думки з думкою, що тільки так можна зробити справедливість. Прагнення до справедливості і прагнення до помсти - це зовсім різні речі. Прагнення до справедливості має включати в себе більше блага суспільства; прагнення до помсти часто діє проти більшого блага суспільства, бо мстивий стає сліпим до більшого добра. Прощення когось не означає, що ми не можемо шукати справедливості через відповідні законні канали, або що ми повинні мати щось більше спільного з цією людиною. Ми маємо право триматися подалі від шкоди, якщо вони з великою ймовірністю спробують ще раз нашкодити нам.

Токсичні почуття гніву, люті, ненависті, образи і гіркоти, які мстива людина відчуває, часто завдає їм більше реальної шкоди, ніж будь-що інше. Такі токсичні почуття напружують тіло і розум і можуть створити довгострокові фізичні або психічні проблеми зі здоров'ям, а також зробити людину дуже нещасною, і не так весело бути поруч. Мстиві почуття схожі на форму миттєвої карми, коли людина, яка бажає завдати шкоди іншій людині, тим часом завдає шкоди собі через токсичні почуття і пов'язані з ними гормони

стресу, що проходять через їх тіло. Це схоже на те, що вони п'ють щоденну дозу отрути і очікують бути здоровими. *Приймати помсту - це як приймати антифриз, обидва - «солодкі», і обидва - смертельні отрути.*

Прощення - справжня форма розширення можливостей; це не схоже на фальшиве розширення помсти. Існує суворий вибір між тим, щоб бути щасливою людиною і бути мстивою людиною. Прощення дозволяє нам керувати тим, як дії інших впливають на нас і звільняє нас від жертви. Це звільняє нас від минулого, і дозволяє нам жити відповідно до нашого найкращого потенціалу. Прощення дозволяє нам досягати успіху в наших власних умовах, а не в умовах інших. Прощення дозволяє нам відмовитися від помсти та її гіпнотизуючих ефектів, що робить нас одержимими речами, які насправді не мають значення. Через Прощення ми знаходимо те, що ніколи не може насправді запропонувати помста; свободу, щастя і задоволення. І, ми також виявляємо, що ніхто не може дійсно забрати їх у нас.

Газлайтинг та Прощення

«Прощення може включати» «‘Прощай’». - Прощення - це Сила

Спочатку «газлайтинга» посилався на ситуацію, коли хтось маніпулює фізичним середовищем, щоб переконати іншу людину, що вони сходять з розуму (наприклад, багато разів рухають свої ключі, а потім заперечують це). Однак останнім часом термін застосовується набагато ширше, і включає спроби маніпулювати сприйняттям інших, будь то в особистій, соціальній або політичній сферах.

Це безліч способів газлайтингу, які зараз визначаються, дуже корисно, але це може заплутати питання «Що таке газлайтинг?». У недавньому списку, запропонованому одним автором по лінії «Знаки, що вас гаслять», передбачувані «знаки», перераховані автором, також можуть бути випробувані будь-ким, хто мав дійсно низьку самооцінку. Це може не мати нічого спільного з кимось, хто їх гасить. Низька самооцінка може змусити їх бути партнерами в злочині; хіба що «злочин» проти себе. Схильність до невпевненості в собі може змусити когось потурати тому, що ми могли б назвати «самогазлайтинг», що залишає їх вразливими до реальної речі.

Для наших цілей тут основна увага приділяється Прощенню і тому, як ставитися до людей, яких ми відчуваємо, може певним чином турбувати нас. З цією метою ми могли б розглядати газлайтинг як: коли людина навмисно націлює людину на неправдиву інформацію з наміром змусити її поставити під сумнів власну пам'ять, сприйняття або судження. Основний мотив зазвичай полягає в тому, щоб зробити інший більш трактованим і легше маніпулювати.

Термін «Gaslighting» виник з фільму «Газове світло» (і з п'єси) з 1930 «с і 1940» s. Ми можемо краще зрозуміти термін gaslighting, якщо ми знаємо трохи більше про те, як люди пов'язані з фактичним газовим світлом, коли він був у загальному використанні для освітлення будинку.

У дитинстві я відвідав родича з дуже старим будинком, який все ще мав газові ліхтарі. Фактичні фізичні газові вогні можуть змусити речі виглядати дивними та чужорідними, з дивними мерехтливими тінями (на думку приходить термін «моторошний»). Також було відчуття, що в будинку не можна довіряти газовим ліхтарям. Був ризик отруїтися газом (від відсутності вентиляції, або якщо випадково видуло світло і наповнило приміщення газом) і також був ризик вибуху. Хоча, коли вона була введена, люди цінували газове освітлення в порівнянні з масляними лампами і свічками, іноді виникало відчуття настороженості, сумнівів, невизначеності і навіть страху щодо їх використання.

Фільм «Газове світло» потрапив у культурний досвід невизначеності людей навколо газових вогнів і чи можна їм довіряти, що було поширеним у той час, і використовував це як метафору, щоб зобразити навмисне і підступне маніпулювання однією людиною іншою. Культурне підґрунтя настороженості людей до газового освітлення додало снаги історії.

Існує різка схожість між тим, як люди пережили газові вогні, і досвідом того, що хтось задихається. Така людина напевно привносить у ваше життя бажане «світло», або яскравість. Тим не менш, їх особливе світло може зробити речі виглядати трохи дивно, і ви можете відчувати деяку обережність або сумніви в тому, чи дійсно ви в безпеці з ними. Можливі ризики; ризик бути отруєним своїми токсичними емоціями, і можливість емоційних «вибухів». Все дуже схоже на те, як люди відчували використання газу для освітлення.

Фільм «Газове світло» зробив цей крок далі і зробив саме світло частиною історії навмисних маніпуляцій (лиходій у фільмі повертав світло вгору і вниз і заперечував, що зробив це). Саме це дало нам цей дуже корисний термін «газлайтинг» і ідею, що якщо хтось впевнено і сміливо говорить неправду, і робить це досить часто, ми схильні сумніватися в

собі і вірити в те, що вони говорять. Ми, можливо, припускали, що жодна, здавалося б, порядна людина не буде сміливо представляти брехню як істину, якщо ми нездатні зробити це. Однак це не допускає того факту, що вони цілком могли переконатися, що зручна брехня - це правда (повторюючи її собі досить часто), отже, їх здатність говорити з переконанням. Також може бути, що вони не мають морального докору проти брехні. Ми можемо виявити, що немислимо, але це, на жаль, частина характеру деяких людей.

Як ми можемо знайти здоровий спосіб зв'язатися з людиною, яка задихає нас, або хто ми підозрюємо, може турбувати нас? Зокрема, як ми можемо принести прощення без необхідності тримати себе в ситуації, яка потенційно може нашкодити нам?

Важливо розуміти, що Прощення - це не те ж саме, що Примирення. Примирення - це про те, чи хочемо ми мати постійні стосунки з кимось і як це буде виглядати. Ми можемо бути в процесі прощення когось і все ще вирішили триматися від них на деякий час. Насправді ми можемо пробачити когось і вирішити не бачити їх знову. Однак таке рішення не виходило б з почуття бажання помсти або бажання когось покарати, а просто з необхідності убезпечити себе від подальшої шкоди.

Прощення може бути дуже корисним з такими проблемами, як газлайтинг. Але «Жорстке прощення», ймовірно, більше підходить для ситуації газлайтингу. Жорстке прощення - це місце, де ми робимо деякі

Прощення працює, а потім дивитися на те, що ми хочемо зробити з відносинами. Робота «Прощення» допомагає нам отримати ясність і дозволяє нам зрозуміти, чи хочемо ми примиритися і чи потрібно домовлятися про деякі аспекти примирення. Іншими словами, «Жорстке прощення» дозволяє нам створити простір для дихання, щоб виконати деяку роботу «Прощення», а потім вирішити, що ми хочемо зробити з відносинами. «Прощення може включати 'Прощай'» - Прощення - це Сила.

Однак важливо виконувати деяку фактичну роботу Прощення як частину процесу (наприклад, Чотири кроки до прощення), інакше ми могли б перейти до «Помилкового Прощення». Помилкове прощення - це те, що відбувається, коли ми плутаємо примирення з Прощенням. Це коли ми примиряємося, не зробивши жодної практики прощення, щоб очистити себе від поглядів і переконань, які привели нас у ситуацію.

Помилкове Прощення занадто поширене і часто описується як «прощення», але в ситуації, коли ми примиримось, нічого не змінилося, без виконання якоїсь роботи Прощення. Учасники драми все одно будуть виконувати ті ж або дуже схожі ролі, і отримають дуже схожі результати, як і раніше.

Коли ми робимо прощення, воно змінює нас глибоко здоровими способами. Ми не тільки відмовляємося від своїх образів тощо, до людини, яку прощаємо. Ми починаємо лікувати і перетворювати закономірності думок і почуттів, які змушують нас втягуватися в нещасливі відносини. Працюючи з прощенням, ми вирішуємо справи на рівні причин і будуємо себе. Прощення звільняє вас!

З «Жорстким прощенням» ми можемо навіть вирішити, про які взаємоприйнятні умови будуть доречні для примирення. Однак, якщо нам не передуватиме глибока робота з прощення, наші спроби примирення можуть перетворитися на замасковану форму помсти, інакше ми зможемо опинитися все ще в нездорових стосунках.

Прощення дуже допомагає розгадати закономірності, через які ми потрапляємо в нездорові стосунки. Це допомагає звільнити нас від маніпуляцій з вини і сорому, які дуже часто є улюбленими інструментами тих, хто хоче спробувати і загасити нас. Прощення також допомагає нам будувати нашу самосвідомість і наше почуття мети і напрямку в житті, щоб у

нас був сильніший внутрішній компас, щоб тримати нас на шляху і не відволікатися маніпулятивними людьми.

Однак, прощення вимагає часу, і нам може знадобитися час від того, хто, на нашу думку, може турбувати нас, щоб зробити глибоку роботу прощення, необхідну для відновлення нашої перспективи. Жорстке прощення дає нам трохи відстані від іншої людини, щоб ми могли зробити більш здоровий вибір щодо певних відносин.

Вони газлайтять мене?

Це може бути важко знати напевно, чи хтось гасить вас. Однак точно знати не потрібно. Ви просто повинні знати, що ви хочете деяку відстань у відносинах, щоб розібратися в своїх почуттях. Навіть якщо дистанція у відносинах не є варіантом, ви все одно можете виконати деяку роботу «Прощення», щоб очистити старі рани від минулого і отримати більш чіткий погляд на своє життя. Це дасть вам свіжі уявлення і обізнаність про ваші поточні відносини, або відсутність поточних відносин.

Одна з підказок, що хтось може турбувати вас, якщо вони ніколи не помиляються; і завжди намагаються перевернути, щоб ти завжди був тим, хто «не правий». Вони ставляться до того, що ніколи не винні; це завжди ти. Це може бути гаслом з їхнього боку, або вони можуть просто ненавидіти, щоб їх вважали неправильними. Спроба спробувати покласти провину на вас, коли вони викликали проблему може бути низькою самооцінкою на їх частині. Вони можуть відчувати такий і інтенсивний рівень сорому, коли вони роблять помилку, що це дуже боляче, і вони не хочуть, щоб зіткнулися з цим.

Також може бути, що вони свідомо маніпулюють і контролюють. Це також може бути пов'язано з тим, що вони уникають чогось всередині себе, а не набагато більш серйозною, навмисною і злоякісною спробою маніпулювати вами.

Спроба вирішити про мотиви іншої людини може бути складною і часто неможливою. Однак робити це не обов'язково. Здоровій людині не потрібно гасити іншу людину. Здорова людина також не повинна залишатися у відносинах, де вони відчувають, що вони задихаються або просто незручно занадто часто і занадто довго. Нам не потрібно захоплюватися тим, чому інші люди роблять те, що роблять. Нам просто потрібно виконати свою роботу Прощення, і це принесе нам ясність і впевненість (і самооцінку), ми повинні перерости нашу поточну життєву ситуацію і перерости в кращу.

Низька самооцінка

Деякі з нас проходять фазу в житті, маючи дуже низьку самооцінку, і це може змусити нас мати багато сумнівів у собі, незалежно від того, наскільки інші намагаються нас заспокоїти. Це може бути лише тимчасова фаза, наприклад, після дуже складного часу, або це може бути більш довгостроковою проблемою. Однак, незалежно від причини, ми можемо зустріти когось, хто віддзеркалює наші сумніви в собі. Цей досвід може відчувати себе, якось, знайомим, і навіть дивно «комфортним», оскільки підтверджує нашу низьку думку про себе. Вони підтверджують наші переконання про себе і про те, хто ми є. Це може змусити відчути, що нас «розуміють» дивним чином, оскільки ця людина підтверджує нашу низьку цінність самих себе. Однак, оскільки вони, здається, готові бути навколо нас і «миритися» з нами, ми можемо бачити, що вони пропонують нам щось цінне. Ми можемо навіть «закохатися» в таку людину.

Якщо відносини переходять на інший рівень і починають допомагати нам будувати свою самооцінку, то це може бути хорошою справою. Однак, якщо людина використовує наші сумніви в собі, щоб маніпулювати нами і переконати нас, що ми не можемо жити без них і що ми були б безпорадними і безнадійними без них, це не добре. Це особливо вірно, якщо людина очікує, що ми миримось з їх поганою поведінкою без того, щоб вони були готові

домовитися про компроміс, як ціна перебування навколо нас. Іншими словами, якщо вони не допомагають нам стати здоровою незалежною людиною, і ми не сприяємо тому, щоб вони ставали однаковими, то, ймовірно, це не здорові відносини. Здорові відносини створюються двома здоровими людьми, що збираються разом; або принаймні двома людьми, які активно працюють над тим, щоб стати здоровішими разом. Він не виходить з двох пошкоджених особин, які постійно намагаються виправити один одного (або однією особою постійно намагаються виправити іншу).

Коли ми відчуваємо себе вразливими з низькою самооцінкою; це час, коли ми найбільш схильні до маніпуляцій через наші вразливості. Прощення допомагає нам подолати низьку самооцінку. Прощення знову відкриває нам джерело добра і правоти всередині себе. Коли ми зосереджуємо свою увагу на прощенні когось; чи ми самі, чи хтось інший, ми ставимо себе під вплив найвищих і найкращих всередині нас. Ми виявляємо, що ми не самотні, і що є джерело благополуччя, щастя і успіху, яке не є зовнішнім і не залежить від зовнішніх речей. Наша самооцінка починає зростати, оскільки ми розвиваємо цей зв'язок з «добротою» всередині нас, практикуючи прощення.

Коли ми вчимося прощати себе і вчимося прощати інших, ми починаємо піднімати себе вище низького рівня сприйняття ставкового життя, які забруднюють нашу здатність бачити себе, бачити інших і бачити життя більш чітко. Навчившись прощати, ми починаємо лікувати наші внутрішні рани і відновлювати свої сили як самостійні особистості. Прощення - це Сила; сила бути вашим найкращим Я.

Любов, мир, воля: 5 хвилин до прощення

Коли вам потрібна альтернатива «Чотирьох кроків до прощення».

Як випливає з назви цієї книги, вона в основному зосереджена на «Чотирьох кроках до прощення». Це виявилось чудово ефективним у житті багатьох людей. Однак бувають випадки, коли «Чотири кроки до прощення» не застосовуються. Ми можемо хотіти працювати над Прощенням, роблячи якісь фізичні вправи (наприклад, ходьба або біг), або у нас може не бути часу або схильності зосередитися на конкретному питанні. Можливо, нам потрібен метод прощення, який ми можемо використовувати на початку дня, перш ніж дійсно прокинемося; або щось, що ми можемо використовувати безпосередньо перед сном, і наш розум частково змінився. Також може бути, що ми знаходимося в поганому настрої і не знаємо, чому; або ми можемо відчувати себе перевантаженими і розгубленими, і не знаю, з чого почати з Прощення.

Дуже корисно мати метод прощення, який діє як «загальний тонік» для нашого почуття благополуччя. Щось, що ми можемо використовувати як *pick-me-up* для будь-якої ситуації і в будь-який час дня, навіть якщо ми ще не зовсім прокинулися, або ми занадто втомилися, щоб зробити чотири кроки до прощення; або нам просто хочеться спробувати щось нове. Ось де приходиться «Любов, мир і свобода: 5 хвилин до прощення».

Використовуйте його принаймні 5 хвилин в будь-який час, коли ви хочете, щоб збільшити те, як ви відчуваєте. Ви можете використовувати його, якщо ви помітили, що ви відчуваєте себе нещасним через щось (занепокоєння, розчарування, гнів, образи, сором або провину і т.д.), або ви хочете збільшити свій поточний стан щастя до наступного рівня.

Любов, мир, воля: 5 хвилин до прощення

Любов, мир і свобода: 5 хвилин до прощення робиться в циклах чотирьох вдихів. Ви робите прощення на кожному з перших трьох вдихів, і ви мовчите (або навіть зітхаєте, якщо це доречно) на четвертому диханні. Навіть якщо ви «говорите» твердження в тиші вашого розуму, все одно добре слідувати циклу чотирьох вдихів. Якщо ви використовуєте його, займаючись йогою, спортом, ходьбою або бігом, ви просто вписуєте Любов, Мир і Свободу: 5 Хвилин до Прощення в будь-який ритм дихання зручний для вас.

Зверніть увагу на свої почуття, не докладаючи особливих зусиль, щоб спробувати змінити їх. Дихайте трохи глибше і трохи повільніше і вимовляйте фрази в тиші свого розуму протягом 5 хвилин:

Перший вихід: «Я вибираю Любов, яку приносить Прощення».

Другий вихід: «Я вибираю мир, який приносить прощення». Третє: «Я обираю свободу, яку приносить прощення». Четвертий поза диханням: тихий (можливо, з зітханням).

Продовжуйте ходити, приємно і повільно, до 5 хвилин вгору.

Через 5 хвилин зверніть увагу, як ви себе почуваєте. Якщо це було добре, і у вас є час, не соромтеся робити це ще, але не дозволяйте йому стати напругою. Якщо він починає відчувати себе як штамп, подивіться, якщо ви можете бути більш розслабленим про це. Не треба його штовхати, або прикладати до нього багато зусиль.

Це допомагає м'яко проникнути в почуття «любові», «миру» і «свободи», як ви говорите відповідне слово.

Зміни

Після того, як ви спробували це кілька разів, і ознайомилися з ним, ви можете отримати бажання використовувати різні слова, такі як «щастя», «радість», «задоволення» і «легкість». Будь ласка, дотримуйтесь цього бажання, щоб ви змінювали метод відповідно до ваших потреб в даний момент. Ви можете знайти себе, використовуючи те ж слово, наприклад, «щастя», для всіх перших трьох вдихів, і це теж добре. Якщо ви втратите свій шлях або станете невпевненими, просто поверніться до «стандартної версії» вище.

Також можна скоротити речення. Замість того, щоб використовувати фразу «Я вибираю Любов, яку приносить прощення», ви можете використовувати «Я вибираю Любов». Або можна просто сказати фактичну якість для кожного дихання. Наприклад: «Любов» для першого поза диханням, «Мир» для другого і так далі.

Тим не менш, я рекомендую вам тримати четвертий поза диханням мовчазним, як і раніше, оскільки це дозволяє простору для вас, щоб відпустити все, що стає на шляху ви відчуваєте якості, які ви зосереджені на.

Прощення нашої долі; Прощення життя

Життя без труднощів було б схоже на гімназію, яка не кидала нам виклик - марне.

Протягом життя ми переживаємо багато речей, які ми хотіли б не випробувати. Ми переживаємо старіння, хвороби (наші власні або близькі нам), смерть наших батьків, страх власної смерті і багато подібних речей. Ми можемо відчувати стихійні лиха, такі як повені, землетруси або урагани. Ми відчуваємо цілий спектр речей, які знаходяться поза нашим контролем; від незначних речей, таких як затримка рейсів, до основних речей, як епідемії хвороб.

Іноді ми можемо відчувати, що життя несправедливе, або дивуватися, чому життя іноді таке важке.

Уявіть, що ви пішли в нову гімназію на якісь вправи; але це була дуже дивна гімназія. Всі ваги були дуже легкі; Так світло, що ви могли б підняти будь-який з них тільки одним пальцем! Потім ви спробували вправи велосипед. Це був велосипед з живленням, так що ви могли змусити його йти так швидко, як ви хотіли, без будь-яких зусиль взагалі. Потім ви спробували ходьбу/бігову доріжку, і вона мала спеціальне кріплення, яке підтримувало всю вашу вагу; так що навряд чи потрібно було рухати ногами, щоб по ній ходити.

Ви б подумали, що це даремна гімназія, бо вона вам зовсім не кидала виклик. Це зробило б тебе слабшим, а не слюсарем і сильнішим, як ти хотів.

Життя як гімназія

Життя як гімназія, хіба що «м'язи», які ми розвиваємо, - це аспекти нашого характеру. Ми розвивали такі риси, як співчуття, доброта, сміливість і відвага у відповідь на життєві труднощі. Для того, щоб розвивати фізичні м'язи, нам потрібна фізична «стійкість», щоб підштовхнути. Для того, щоб розвивати внутрішні «м'язи», які є якостями нашого характеру, нам потрібен внутрішній «опір», щоб штовхатися. Чому життя важке? Життя без труднощів було б схоже на гімназію, яка не кидала нам виклик; це було б марно. Нам не було б проти чого внутрішньо «штовхати», щоб ми розвивали свій характер.

Якщо ми говоримо правду, коли це важко зробити, ми розвиваємо чесний і правдивий характер. Коли ми люб'язно розмовляємо з кимось, навіть коли відчуваємо себе втомленими і сварливими, ми зміцнюємо нашу здатність бути добрими і розвивати доброту як частину нашого характеру. Коли ми докладаємо зусиль, щоб пробачити когось, коли це важко, тому що ми відчуваємо злість і мстивість, то ми зміцнюємо свій характер здатністю прощати.

Навіть просто фізичний Всесвіт є величезним місцем. Хто знає, які є інші виміри для нього, і наскільки він насправді величезний? Людський вид розвивається до чогось. Що це за «щось», ми не знаємо. Але ті, хто найбільше розуміє природу життя, - це також ті, хто стає найбільш щасливим і мирним. Стародавні мудреці говорять нам, що життя по суті добре, і що люди по суті хороші. Вони кажуть нам, що мета Всесвіту є гарною метою.

Людське добро

Ми можемо самі бачити докази людської доброти, навіть у людей, які вчинили дуже погані речі. В історії людства було дуже мало людей, які отримали хороші почуття від поганого. Люди, які роблять дуже погані речі, зазвичай повинні переконати себе, що те, що вони роблять, якимось добре, перш ніж вони зможуть це зробити. Деякі з найбільш злих людей в історії не погодилися б (ймовірно, дуже неприємно), якби хтось назвав їх «злими». Вони не намагалися бути злом. Вони склали якесь «виправдання», незалежно від того, наскільки

незначно для всіх поганих речей вони зробили. Вони переконалися, що роблять зло лише з «доброї» причини. Це тому, що наша природна людська характеристика повинна орієнтуватися на благо. Тому людська природа, взагалі кажучи, орієнтована на благо.

Іноді за тим, від чого ми страждаємо, стоїть людська причина. Це може бути хтось недобрий до нас, або погано ставиться до нас. Або це можуть бути більш загальні речі, такі як клопоти безпеки в аеропортах, через загрозу терористів. Це може бути більш серйозна річ приходить до нас, як автомобільна аварія або щось екстремальне і жорстоке. Страждання в житті, великі або незначні, приходить до кожного рано чи пізно. Кожен відчуває відмову, або розірвані відносини, або родич, який не буде говорити з ними, або хтось, кого вони люблять, хто йде або помирає. Кілька років тому пара мільярдерів з Європи трагічно втратила двох своїх дітей внаслідок теракту на Шрі-Ланці; так, навіть мільярдні гроші не врятовують нас від неминучих життєвих викликів.

Однак у житті існує багато проблем, труднощів і труднощів, які ми приносимо на себе, а не спричинені «долею». Ми страждаємо, якщо стаємо цинічними і очікуємо найгіршого, оскільки зазвичай наполегливо працюємо над тим, щоб наші очікування збулися. Якщо ми цинічно ставимося до життя, то навіть якщо трапляються хороші речі, ми знаходимо в них провину. Ми страждаємо, якщо стаємо негативними у своєму ставленні і розглядаємо життя як «проблему», або ряд проблем. Ми страждаємо, якщо відмовляємося прощати і відпускати минуле. Наступного разу, коли ви виявите, що ображаєтеся на щось з минулого, зверніть увагу на нещастя, яке воно викликає у вас в даний момент, і запитайте себе, чому ви хочете заподіяти собі ці страждання.

Робота з внутрішніми силами життя

Ви опинилися в складній ситуації? Запитайте себе, які хороші якості характеру ця ситуація може допомогти вам розвиватися. Розвивайте ці риси і дивіться, як швидко все зміниться. Чи є хтось у вашому житті, з ким вам дуже важко впоратися? Запитайте себе, які риси вони виражають (можливо, в спотворений або некваліфікований спосіб), яких вам не вистачає, а потім розвивати ці якості. Цими простими способами ви починаєте співпрацювати з внутрішніми і прихованими силами життя. Ви починаєте працювати з внутрішніми причинами, які формують ваше життя, вашу долю і вашу долю, а не боротися і боротися проти них.

Якщо ви це зробите, ваше життя зміниться дуже фундаментально. Це буде схоже на те, що ви провели все своє життя на велосипеді в гору. Тоді раптом ви їдете вниз з приємною приємною швидкістю. Життя стає вашим другом; можливо, іноді, складний друг, але все ж ваш друг.

Що б не відбувалося у вашому житті, використовуйте його для того, щоб розвивати свій характер добрими способами. Коли ви робите це, ви можете почати відчувати, що в житті є якась прихована сила, яка підтримує вас і допомагає вам. Перед вами щось йде попереду, щоб розчистити вам дорогу. Ви можете почати відчувати себе «щасливим» або «щасливим», а інші люди можуть задатися питанням і коментувати про зміни, які відбулися над вами. Ви можете почати відчувати все більше і більше, що ви саме там, де ви повинні бути, і робити саме те, що ви повинні робити.

Свідомо і активно культивуйте свій характер, і ви станете другом собі і другу життя. Ви і процес життя зараз «в одній команді». Ви працюєте разом і співпрацюєте один з одним. Ви відчуєте, що це правда, і це зробить величезну різницю у вашому житті. Ви примиритеся з

життям, примиритися з собою, і більше зможете прощати іншим людям і прощати саме життя.

Наступний крок

Кожен, хто вчиться прощати, також є вчителем прощення.

Чим більше ми дізнаємося про Прощення, тим більше навчаємо його (навіть якщо не говоримо ні слова); чим більше ми навчаємо Прощення, тим більше ми стаємо ним.

Якщо ви хочете глибше вивчити Прощення, будь ласка, обговоріть це з іншими, особисто або онлайн через соціальні мережі. Ви знайдете його робить для відмінної теми розмови, яка допомагає поглибити і збагатити ваші зв'язки.

Важливо розуміти, що ми всі постійно вчимо один одного. Ми всі вчимо прощення, або його протилежність, своїм прикладом. Часто ми не повинні нічого говорити, щоб навчити Прощення; виходить у нашому ставленні до інших людей, і наше ставлення до життя. Зробити вибір, щоб навмисно навчити Прощення, навіть якщо ми хочемо зробити це дуже малим чином, все ще дуже хороший вибір. Чим більше ми прощаємо, тим більше навчаємо прощення своїм прикладом. Чим більше ми навчаємо Прощення, тим більше ми стаємо ним.

Просто згадуючи людям, що ви читаєте книгу про прощення може викликати чудову розмову. Можливо, хтось розповість вам про те, що вони хотіли б пробачити, але не знають як. Якщо так, просто розкажіть їм про чотири кроки до прощення! Пояснюючи ці чотири прості кроки, або даючи копію цієї безкоштовної електронної книги або посилання для завантаження комусь, ви можете повністю змінити своє життя на краще. Кожен, хто вчиться прощати, також є вчителем прощення.

Єдине, що вам потрібно зробити, щоб стати вчителем прощення, це вирішити, що ви хочете зробити. Не потрібно бути «експертом», отримувати сертифікат чи щось подібне. Ми всі є вчителями Прощення або його протилежності, оскільки ми всі вчимо один одного на прикладі. Справа лише в тому, щоб усвідомити це і свідомо вирішити навчити Прощення, а не навчити його відсутності. Ви просто повинні почати робити це, і ви будете краще в ньому, як ви йдете.

Почніть з використання *чотирьох кроків до прощення, або любові, миру і свободи: 5 хвилин до прощення* на регулярній основі самостійно. Потім спробуйте, поділившись з другом, і візьміть його звідти. Коли у вас більше впевненості, можливо, ви можете спробувати це з групою друзів.

Ми всі хотіли б залишити світ хоча б трохи кращим місцем, ніж ми його знайшли. Як краще це зробити, ніж поширювати слово про прощення?

Ви також можете бути зацікавлені в моїй іншій книзі, Прощення є сила, яка йде більш глибоко на тему прощення. Він доступний в різних міжнародних версіях, і є в багатьох книжкових магазинах. Для отримання додаткової інформації дивіться наступний розділ: Про автора.

Про автора

“Сподіваюся, вам сподобалася безкоштовна копія цієї книги! Будь ласка, допоможіть поширювати прощення, надаючи копії цієї безкоштовної книги іншим через електронну пошту та соціальні мережі. Для отримання більш детальної інформації про прощення, будь ласка, перегляньте мою іншу книгу: *Прощення - це сила*. Він доступний у різних міжнародних виданнях (дивіться нижче) ”- Вільям Фергус Мартін.

Вільям Фергус Мартін з Великобританії, і він автор, спікер і керівник майстерні, який допомагає людям розширити можливості себе. Він є засновником Глобальної ініціативи прощення, веб-сайт якої приймає близько 3 мільйонів відвідувачів на рік (<http://www.glofig.com>). Вільям багато подорожував, і на його написання впливає оцінка загальних проблем, з якими стикаються люди в усьому світі.

Вільям готовий писати статті на замовлення, виголошувати промови та проводити семінари, особливо на тему «Прощення». Зв'яжіться з ним через його видавця: <https://www.innertraditions.com/> або через його facebook посилання нижче.

Сайт автора: <http://williamfergusmartin.com/>

Автор Китайський сайт: <http://wfm-cn.com/>

Facebook: <https://www.facebook.com/williamfergusmartin>

Twitter: @WillFMartin

Linked In: <https://www.linkedin.com/in/wfmartin/>

Інші роботи: *Прощення - це сила, опублікована внутрішніми традиціями.* ISBN: 978-1-84409-628-2

Хвала прощення - це сила:

Вільям Мартін створив просвітницький посібник користувача для прощення. Ретельно досліджені. Надзвичайно проникливий. Дуже практично. Раджу всім серцем ". [Роберт Холден, автор книги Shift Happens and Lovability.](#)

"Глибока золота шахта, повна багатої та відповідної інформації."
Вільям Блум, автор «Ефекту ендорфіну»

"Вільям Мартін написав потужний путівник про те, як навчитися прощати, не тільки наших братів і сестер, але і нас самих ". Джон Манді, доктор філософії, автор книги «Жити курсом чудес».

Міжнародні видання

Прощення - це сила також доступний як міжнародні видання: Indian Edition (ISBN: 9789325975170); в традиційному китайському ISBN: 9789863591184) і в спрощеному китайському (ISBN: 9787559606006).

Чотири кроки до прощення. Copyright © 2014. Ця версія Copyright © 2020, Вільямом Фергусом Мартіном. Всі права захищені. Ця книга або будь-яка її частина не може бути відтворена або використана будь-яким чином без письмового дозволу видавця, за винятком використання коротких цитат у рецензії книги.