

Чотири кроки до прощення

Потужний шлях до щастя, свободи та успіху.

Вільям Фергус Мартін

Про цю книгу

Ця книга «Чотири кроки до прощення» пропонується безкоштовно від імені The Global Forgiveness Initiative, яка є неприбутковою організацією, зареєстрованою у Великобританії (номер благодійної організації: SC045990). Є доступною для безкоштовного завантаження більш ніж 25 мовами через їхній популярний веб-сайт, globalforgivenessinitiative.com, який щороку відвідують мільйони відвідувачів.

Ця книга заснована на книзі «Прощення — це сила», також написаній Вільямом Фергусом Мартіном і опублікована Inner Traditions (ISBN 9781 844096282) www.glofig.com/fip

Прощення - це сила також доступна, як міжнародне видання: Indian Edition (ISBN: 9789325975 1 70), традиційною китайською (ISBN: 978986359 1184) і спрощеною китайською (ISBN: 9787559606006).

Додаткова інформація про автора: <http://williamfergusmartin.com/>

Чотири кроки до прощення. Авторське право © 2020 Вільям Фергус Мартін. Всі права захищені. Ця книга або будь-яка його частина не може бути відтворена або використана будь-яким способом без прямого письмового повідомлення дозвіл видавництва, за винятком використання коротких цитат в рецензії на книгу.

Зміст

Чому прощати?.....	3
Чотири кроки до прощення.....	5
Робочий аркуш «Чотири кроки до прощення».....	8
Використання	Кроку
1.....	10
Використання Кроку 2.....	11
Використання Кроку 3.....	12
Використання Кроку 4.....	13
Тривога, паніка та депресія.....	14
Провина і сором.....	16
Гордість	і
сором.....	18
Каяття.....	19
Чи прощає мені Бог?.....	21
Важливість самопрощення.....	23
Як пробачити себе.....	24
Робоча таблиця «Як пробачити себе».....	26
Фальшиве прощення.....	27
Примирення.....	28
Жорстке прощення.....	30
Щастя та успіх через прощення.....	33
Залежності та компульсії.....	35
Самотність і прощення.....	37
Позитивне мислення та закон тяжіння.....	40
Самооцінка, самооцінка та впевненість у собі.....	42
Як пробачити невірність і подружню зраду.....	43
Розлука.....	45
Терапія та психічне здоров'я.....	46
Чи	солодка
помста?.....	47
Газлайтинг і прощення.....	49
Любов, мир і свобода: 5 хвилин до прощення.....	53
Прощаючи	долю;
життя.....	55
Наступні кроки.....	57

Чому пробачити?

Прощення робить Вас вільними.

Коли ми розуміємо переваги, які отримуємо, роблячи щось, нам легше мотивувати себе на те, щоб це зробити. Це допоможе вам відчувати мотивацію, щоб навчитися прощати і продовжувати прощати, якщо ви зрозумієте, яку користь приносить вам прощення.

Деякі з переваг, які приносить Прощення, є дуже практичними, тоді як інші можна вважати "духовними" перевагами у вигляді моральної "правильності" і "належного". Іноді людям не подобається ідея прощення з практичних міркувань, а не з "духовних" чи моральних причин. Корисно знати про практичну користь прощення, тому що краще прощати, щоб отримати практичну і матеріальну вигоду, ніж не прощати взагалі. Що б не спонукало людину стати на шлях Прощення, в кінцевому підсумку це на благо, навіть якщо її мотиви лише на початку є практичними і матеріалістичними.

Ви отримуєте величезну користь, коли вирішуєте прощати, і всі, хто вас оточує, теж. Незалежно від того, чи вам потрібно пробачити інших, чи вам потрібно пробачити себе, це звільняє вас від минулого і дозволяє вам реалізувати свій справжній потенціал. Прощення дозволяє звільнитися від обмежуючих переконань і поглядів. Воно вивільняє вашу розумову та емоційну енергію, щоб ви могли застосувати її для створення кращого життя, і щоб ви могли запропонувати більше.

Прощення допомагає досягти навіть найбільш практичних і безпосередніх цілей. Можливо, ви хочете отримати кращу роботу, заробляти більше грошей, мати кращі стосунки або жити в кращому місці. Прощення допоможе вам досягти всього цього. Якщо ви не пробачили, то частина вашої внутрішньої життєвої енергії у пастці образи, гніву, болю чи страждань. Ця спіймана життєва енергія буде обмежувати вас. Це все одно, що намагатися їхати на велосипеді з частково

увімкненими гальмами весь час. Це уповільнює вас, розчаровує вас і заважає рухатися вперед.

Вибір, який ви робите, і речі, які ви вважаєте можливими, будуть залежати від того, що ви не пробачили. Коли ви вчитеся прощати, енергія, яка йшла на нещасливі думки і почуття, вивільняється і може бути спрямована на творення життя, якого ви хочете, а не на те, щоб обмежувати вас або створювати ще більше страждань.

Якщо ви не хочете вчитися прощати, щоб отримати користь для себе, тоді навчіться прощати, щоб приносити користь іншим. Коли ви вчитеся прощати, ви приносите користь усім, з ким контактуєте. Ваше мислення стане яснішим і позитивнішим, ніж раніше. Ви зможете набагато більше віддавати і з більшою готовністю із задоволенням ділитися тим, що у вас є. Ви природно і легко станете добрішими, щедрішими і турботливішими до інших, без необхідності докладати зусиль для досягнення цього. Ви станете щасливішими і більш позитивніше ставитиметеся до людей у вашому житті, а вони відповідатимуть вам тим же.

Чи приємніше проводити час з людиною, яка прощає, ніж з тією, яка не прощає? Так, звичайно. З людиною, яка прощає, завжди набагато приємніше бути поруч, ніж з людиною, яка не прощає. Якість вашого життя залежить від якості ваших стосунків. Кожен аспект вашого життя зміниться на краще, коли ви навчитеся прощати: чи то в сім'ї, чи то на роботі, чи то в суспільстві. Навчившись прощати, ви поліпшите всі свої стосунки, тому що ваше ставлення до них покращиться. А коли ваші стосунки покращаться, то всі аспекти вашого життя також покращаться.

Якщо ви хочете перейти на наступний рівень фінансового достатку та успіху, Прощення допоможе вам досягти цього. Наприклад, якщо ви хочете, щоб у вашому житті було більше грошей, вам потрібно переконатися, що ви не ображаєтеся на людей, які мають більше грошей, ніж ви. Люди, які мають більше грошей, ніж ви найкраще можуть допомогти вам теж мати більше грошей. Якщо, як це роблять деякі люди, ви ображаєтесь на "людей з грошима", тоді вони не зможуть вам допомогти, тому що ви не відкриті для них, поки ви зайняті тим, щоб ображаєтесь на них. Так само, якщо ви позитивно ставитеся до людей, які успішніші за вас (ви посміхаєтесь їм, а не хмуритеся), то вони вважатимуть вас доступним і з більшою ймовірністю захочуть працювати з вами або спілкуватися з вами.

Якщо ви хочете мати кращу роботу і заробляти більше грошей, то позитивне ставлення до місця, де ви працюєте, до свого керівника, до колег і до клієнтів або замовників, дуже допомагає. Люди з позитивним, доброзичливим ставленням 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 всі сто відсотків. Якщо ви не викладаєтесь на повну, виконуючи роботу якнайкраще, ви не отримаєте найкращого, що може прийти до вас. Прощення допоможе вам мати таке ставлення, яке зробить вас дуже успішним у своїй роботі.

Навчитися прощати себе також життєво важливо. Відмова прощати себе, завдаючи шкоди собі, завдає шкоди й іншим. Якщо ви не пробачите себе, то покараєте себе, відмовляючи собі в хороших речах у житті. Чим більше ви відмовляєте собі, тим менше ви можете віддати. Чим менше ви можете дати, тим менше ви можете принести користі тим, хто вас оточує. Коли ви перестаете обмежувати те, що отримуєте, тоді ви перестаете обмежувати те, що можете віддати. Всі виграють, коли ви прощаєте себе, бо тоді ви впускаєте у своє життя більше хорошого і маєте чим поділитися.

Коли ви прощаєте, ви стаєте кращим чоловіком чи дружиною, кращим учнем чи вчителем; ви стаєте кращим роботодавцем або працівником, ви стаєте кращими батьками або дітьми. Коли ви прощаєте, ви більш відкриті до успіху в будь-якій значущій для вас сфері. Коли ви вчитеся прощати те, що здавалося неможливим, не тільки стає можливим, але навіть може стати легко досяжним.

Якщо ви релігійна або духовно налаштована людина, то вивчення практичних способів прощення посилить і поглибить ваш релігійний досвід або духовну практику. Це допоможе звільнити вас від почуття провини за те, що ви не настільки "добрі", як вам здається, тому що це допоможе вам стати такою людиною, яка прощає, якою ви хотіли б бути. Практика прощення зміцнює доброту всередині вас, так що вона стає більш активною у вашому житті. Ви, природно, будете відчувати себе менш схильними, та робити те, що ви знаєте, що не повинні робити, але не можете зупинитися. Ви почнете робити більше речей, які, як ви знаєте, маєте робити, але не могли змусити себе.

Вміння прощати може тільки допомогти вам; воно не може вам зашкодити.

Прощення є надзвичайно практичним і корисним. У ньому немає нічого туманного чи непрактичного. Прощення звільняє вас. Коли ви навчитеся прощати, багато проблем (можливо, навіть проблеми зі здоров'ям) поступово зникнуть. Ви ніби подивитесь на своє життя з висоти і побачите найпростіший спосіб дістатися туди, де ви хочете бути. Життя відкриється перед вами. Нові можливості будуть з'являтися ніби з нізвідки. Щасливі збіги обставин будуть відбуватися там, де ви зустрінете потрібну людину в потрібний час. Ідеї або відповіді прийдуть до вас саме тоді, коли ви їх потребуєте. Друг може зробити зауваження чи ви розгорнете книгу чи журнал; або ви можете підслухати розмову, яка дасть вам саме те, що ви шукали. Чому так відбувається? Тому що, практикуючи Прощення, ви стаєте більш відкритими до добра в житті, так що добру легше знайти свій шлях до вас.

Коли ви навчитеся прощати, у вас відкриються здібності, які дрімали в вас, і ви відкриєте для себе, що ви набагато сильніша і здібніша людина, ніж уявляли собі раніше. Частини вас, які не могли процвітати в холодному і замерзлому ґрунті непростення, почнуть рости. Ви почнете відпускати боротьбу і прагнення. Ви відчуєте легку течію, і життя стане набагато приємнішим і приємнішим. Якщо все це звучить як перебільшення, то нехай так воно і буде. Просто практикуйте чотири кроки до прощення, які ви знайдете на цих сторінках, і ви радітимете, що зробили це.

Чотири кроки до прощення

Потужний спосіб змінити своє життя на краще

Чотири кроки до прощення пропонують вам швидкий і простий спосіб розпочати прощати. Це може призвести до глибоких і докорінних змін у вашому житті. Його сила - в простоті; тож просто почніть його використовувати, і ви переконаєтесь у цьому самі.

Ці чотири кроки можна використовувати для вирішення будь-якої проблеми, як великої, так і малої. Однак найкраще починати з відносно невеликих проблем, поки не зрозумієте суті. Насправді, краще не намагатися пробачити когось, хто потенційно може завдати вам ще більшого болю, поки ви не отримаєте певного досвіду та розуміння всього процесу прощення (див. статтю "Важке прощення і

примирення"). Подумайте про невелику провину, яку ви хочете пробачити, і спробуйте виконати наведені нижче кроки.

Чотири кроки до прощення

Найкраще робити "Чотири кроки до прощення" в письмовій формі, поки не наберетеся досвіду. Ви можете використовувати таблицю в наступному розділі, щоб допомогти собі в цьому процесі.

Крок 1: Напишіть, кого і за що вам потрібно пробачити.

Крок 2: Напишіть список ваших поточних неприємних почуттів щодо ситуації. Найкраще, якщо це будуть ваші чесні почуття, а не приємні, ввічливі речі, які, на вашу думку, ви "повинні" відчувати. Вам потрібно рухатися вперед від того, що ви насправді відчуваєте, тому що це те, де ви знаходитесь. Ви не можете рухатися вперед від того, де ви хотіли б бути; ви можете рухатися вперед тільки від того, де ви є.

Крок 3: Напишіть список переваг, які ви отримаєте, пробачивши цю ситуацію. Часто вони будуть протилежними до того, що ви відчуваєте зараз. Смуток стане щастям, гнів - миром, важкість стане відчуттям легкості і так далі. Якщо ви не впевнені в перевагах, просто виберіть кілька загальних хороших почуттів, які ви хотіли б відчути, щоб почати ("спокій", "свобода", "невимушеність", "впевненість" тощо). Це може допомогти вам побачити переваги, якщо ви уявите, наскільки краще ви почуватиметеся, коли пробачите.

Крок 4: Твердження прощення. Виберіть кілька переваг, які ви написали в Кроці 3, і які найбільше приваблюють вас зараз, і напишіть твердження про прощення, включивши їх до нього. У ньому ви просто вказуєте кого ви маєте намір пробачити, а потім визнаєте переваги, які ви отримаєте від прощення. Потім повільно промовте це речення (в тиші свого розуму), принаймні тричі, а потім поверніться до кроку 1 і знову по колу. Продовжуйте, поки не відчуєте полегшення.

Я прощаю _____ [кого] і приймаю _____ [переваги Крок 3], які приносять Прощення.

Приклад

Уявіть, що ви прощаєте когось на ім'я "Джон", і два блага, які найбільше приваблюють вас з того, що ви написали в Крок 3, -це "мир" і "свобода".

На Кроці 4 ви напишете: "Я прощаю Джона і приймаю мир і свободу, які приносить Прощення".

Повільно промовте це речення в тиші свого розуму, принаймні тричі, а потім поверніться до Кроку 1. Потім знову пройдіться по кроках, вносячи будь-які зміни, які здаються вам правильними, доки не відчуєте завершення. Наступні розділи та глави 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 проходити кроки і змінювати те, що ви написали раніше, якщо це необхідно, під час проходження. Виконання кроків - це процес, і нам часто доводиться змінювати написане на кожному кроці, щоб завершити процес і пробачити людину.

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

Виконуємо Крок 1:

Спочатку вам потрібно написати "Я прощаю Джейн за..." і пишіть, за що ви хочете її пробачити. Однак пізніше, коли ви знову пройдетеся по сходинках, ви зможете відчувати, що вам справді потрібно пробачити Джейн за щось інше, або ви захочете додати те, за що вам потрібно пробачити її.

Те, що ви напишете в Кроці 1, може змінюватися і розвиватися в міру того, як ви будете досліджувати прощення Джейн за допомогою Чотирьох кроків до прощення. Чотири кроки до прощення, повторюєте кроки по колу. Якщо ви хочете залишитися з тим, що написали коли ви вперше проходили Крок 1 або будь-який інший крок, це теж нормально.

Виконуємо Крок 2:

Спочатку ви пишете список неприємних почуттів, які одразу спадають вам на думку у зв'язку з тим, що зробила Джейн. Спробуйте знайти принаймні два-три нещасних почуттів. Ви можете написати: "ображений", "злий" і так далі.

Пізніше, коли ви будете проходити всі кроки і кілька разів повернетесь до Кроку 2, ви можете виявити глибші почуття щодо того, що зробила Джейн. Ви можете додати: "лютий", "мстивий" і так далі.

Повертаючись до цього кроку, можливо, ви помітите сильніші почуття, яких раніше не помічали, або, можливо, ваші почуття стануть легшими, коли ви знову прийдете до тями. Ви можете виявити, що це допомагає включити у свій список тілесні відчуття, такі як "оніміння", "біль", "мурашки по шкірі" тощо.

Якщо ви хочете залишитися з тим, що написали першого разу, це теж нормально. Ви також можете викреслити те, що ви написали, якщо відчуваєте, що воно не є актуальним на цей час.

Виконуємо Крок 3:

Першого разу ви б написали список переваг, які, на вашу думку, ви отримаєте, пробачивши Джейн. Деякі з цих речей будуть протилежними тим нещасним почуттям, про які ви писали в Кроці 2. Спробуйте придумати хоча б дві або три переваги. Ви можете написати "мир", "свободу" і так далі. Повторюючи кроки і повертаючись до Кроку 3, ви можете усвідомити інші вигоди, деякі з них можуть бути протилежними до тих додаткових нещасливих почуттів, які ви додали до Кроку 2.

Можливо, ви зрозумієте, що є переваги, які дійсно важливі для вас більше, ніж інші. Ці блага можуть бути не ті блага, які, на вашу думку, ви "повинні" отримати, а ті, яких ви дійсно хочете. Блага, яких які ви дійсно хочете, можуть бути набагато практичнішими і приземленішими ("кращі друзі", "просування по службі", "краща робота" і "більший дохід"), або це можуть бути більш духовні блага ("мир", "внутрішня свобода", "задоволеність").

Виконуємо Крок 4:

Перш за все ви використовуєте дві переваги, про які ви писали в Кроці 3, як основу Твердження вашого прощення. Наприклад, ви можете написати щось наприклад: "Я прощаю Джейн і приймаю мир і свободу, які приносить Прощення". Якщо ваш список переваг змінюється, ви можете змінити Афірмацію Прощення, яке ви написали на Кроці 4, щоб відобразити це.

Повертаючись до цього кроку під час наступних циклів, ви можете змінити список переваг, на яких ви зосереджуєтесь. Якщо ви не отримуєте відчуття

ясності або руху, і ви досягли точки, де ви відчуваєте, що застрягли, ви можете спробувати всі переваги. Або включіть їх по черзі (написавши афірмацію для кожного блага), або зробити їх одним повним списком. Ви можете промовляти Афірмацію Прощення про себе багато разів, включаючи різні блага окремо або в різних поєднаннях, а потім зосередитися на тих, які здаються вам найбільш правильними. Ви також можете використовувати Афірмацію Прощення самостійно протягом кількох днів, а потім повернутися до виконання Чотирьох кроків до прощення, доки не відчуєте повного прощення.

Щоб допомогти вам пройти ці кроки, Чотири кроки до Прощення, Робочий зошит в наступній частині.

Чотири кроки до прощення Робочий зошит

Цей зошит допоможе вам пройти всі чотири кроки.

1.Хто і Що

Подумайте про людину, яку ви повинні пробачити, і чому ви повинні її пробачити, і введіть деталі нижче:

Я хочу пробачити _____ за _____.

Це створює речення про те, кого ви повинні пробачити і за що ви повинні її пробачити.

Наприклад:

Я хочу пробачити Тетяну за те, що вона вкрала мого хлопця.

Я хочу пробачити Джона за те, що він бив мене в дитинстві.

Я хочу пробачити батька за те, що він недостатньо мене любив.

2. Нещасні почуття

Напишіть список усіх неприємних почуттів, які ви зараз відчуваєте у зв'язку з цією ситуацією, наприклад, гнів, біль, страх, заздрість, бажання помститися тощо.

Зараз я відчуваю себе (злим, мстивим; Я відчуваю, що хочу дати їм по носі тощо).

3. Вигоди:

Перелічіть переваги, які ви отримаєте, якщо пробачите їх. Як би ви почувалися, якби звільнилися від цього? Як би змінилося ваше ставлення до них? Як би змінилася ваша поведінка? Приклади: щасливішим, спокійнішим, вільним, розслабленим, енергійнішим, здатним будувати кращі стосунки. Бажано вказувати на позитивні почуття, а не на відсутність негативних почуття, а не відсутність негативних почуттів ("більш спокійним", а не "менш наляканим").

4. Твердження прощення: Тепер складіть речення, щоб підтвердити свій намір пробачити. Спочатку виберіть кілька переваг з Кроку 3, які здаються вам найбільш важливими в даний момент. Потім створіть речення, використовуючи ці переваги.

Я прощаю _____[ім'я] і приймаю _____[переваги], які приносить прощення.

Скажімо, наприклад, ви працюєте над прощенням когось на ім'я Джон, і на Кроці 3 ви вибрали переваги "миру" і "свободи" як найбільш привабливі. Ви напишете:

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

Повільно промовте це речення внутрішньо, подумки, щонайменше 3 рази і помітьте, чи починаєте ви відчувати якимось по-іншому.

Повторіть:

Тепер поверніться до Кроку 1 і повторіть Чотири кроки кілька разів на ту саму тему і подивіться, як змінюються ваші почуття. 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 врешті-решт ви відчуєте, що ваша робота над цією ситуацією завершена. Коли ви практикуєте прощення, воно стає легше, поки це не стане автоматизмом.

Наприклад: Я зобов'язуюсь пробачити Джона і приймаю мир і свободу, які приносить прощення.

Використання Кроку 1

Ключ до першого кроку - просто визнати, що ви хочете когось пробачити, а також визнати, за що ви хочете пробачити. Це допоможе вам вирватися з будь-якого виду заперечення того, що сталося., і налаштує вас на прийняття своїх почуттів щодо ситуації, щоб ви могли рухатися далі.

Можливо, ви не впевнені, що справді хочете їх пробачити. Якщо це так, уявіть собі, що ви приміряєте пальто або куртку в магазині одягу. Ви ставите перед собою питання: "Я дійсно хочу це чи ні?" Тож ви приміряєте його, щоб побачити, чи воно вам подобається. Вам потрібно приміряти, щоб ви могли вирішити, чи це для вас.

Важливо не намагатися бути надто "милим" чи "ввічливим" на цьому кроці. Вам потрібно прийняти свої справжні почуття щодо події, щоб зробити реальні зміни. Якщо ви відчуваєте, що хтось "вкрав мою дівчину", то саме цю фразу варто використати - принаймні на початку. Однак, уникайте надто драматичних інтерпретацій результатів події, таких як "Вони повністю зруйнували моє життя назавжди".

Трохи драми на початку не завадить, але намагайтеся дотримуватися фактів без зайвого драматизму. Пізніше, після того, як ви пропрацюєте ці кроки кілька разів, ви можете виявити, що ваші почуття щодо того, за що вам потрібно їх пробачити, зміняться і формулювання, які ви хочете використати.. Це є природна частина процесу.

Щоб пробачити когось іншого, ви можете вважати, що він повинен спочатку вибачитися перед вами. Або ви можете боятися пробачити когось, бо боїтеся, що він знову завдасть вам болю (якщо ви маєте з ним щось спільне). Якщо так, то прочитайте розділи "Важке прощення" і "Хибне прощення", які допоможуть вам зрозуміти, що примирення - це інший, але тісно пов'язаний з прощенням процес. Коротко кажучи, ви можете пробачити, не маючи більше нічого спільного з цією людиною. Однак краще спочатку попрацювати над прощенням, перш ніж приймати рішення про можливе примирення. Це допоможе запобігти тому, щоб ваше ставлення до можливого примирення не було запламоване помстою або почуттям зв'язаності.

Якщо ви працюєте над тим, щоб пробачити себе, то, будь ласка, перегляньте цей розділ: *Як пробачити себе*.

Використання Кроку 2

Другий крок - це визнання того, що біль, який ви відчували від події, все ще проявляється у ваших думках, почуттях і діях. Як і на першому кроці, важливо написати свої справжні почуття, оскільки чим більше ви приймаєте свої справжні почуття, тим легше ви зможете досягти реальних змін.

Якщо ви не впевнені, що відчуваєте, це може допомогти зробити приблизне припущення і змінити його під час роботи декілька разів, проходячи кроки.

Ви також можете включити фізичні відчуття, щоб описати свої відчуття, наприклад: "холод", "оніміння", "ниючий" і "колючий". Це особливо корисно, якщо ви не усвідомлюєте конкретних емоцій, пов'язаних з питанням, але знаєте про фізичні відчуття; тоді ви можете просто використовувати фізичні відчуття замість емоцій. Якщо згодом, повторюючи кроки, ви усвідомите емоції або сильніші емоції, ви почнете включати їх також.

Якщо ваші почуття невизначені, просто опишіть їх якнайкраще, наскільки це можливо в даний момент: "відчуття безнадійності", "холодне, нещасне відчуття", "відчуття безнадійності", "холодне, нещасне відчуття" або "неясне, незручне відчуття". Навіть невизначені почуття можуть призвести до чудових проривів, тому не дозволяйте невизначеності ваших почуттів стримувати вас.

Якщо ви відчуваєте, що дійсно застрягли на цьому кроці, то краще спробувати попрацювати над більш легким питанням і повернутися до цього питання пізніше. В іншому випадку, вам може знадобитися підтримка довіреного друга або консультанта, щоб розкрити свої почуття і мати змогу працювати над прощенням проблеми. Інший варіант, якщо ви все ще хочете продовжувати, хоча відчуваєте, що застрягли, - це злегка пропустіть цей крок і зосередьтеся на інших кроках, щоб побачити, чи допоможе це знову зрушити ваші почуття з мертвої точки.

Використання Кроку 3

На третьому кроці ви зосереджуєтесь на перевагах, які ви отримаєте, відпустивши неприємні почуття щодо ситуації або події. Уявіть, як ви почуватиметесь і поводитиметесь, коли звільнитесь від болючих почуттів пов'язаних з нею. Подумайте, наскільки краще і наскільки легше ви почуватиметесь, і як це вплине на ваше життя. Подумайте про те, як ви будете ділитися цим добрим почуттям з тими, хто вас оточує.

Зазвичай, користь від прощення протилежна болючим почуттям. Краще виражати ці переваги в позитивній формі : "щасливий", а не "не такий сумний", "мирний", а не "не сердитий". Якщо ви не впевнені в конкретних перевагах, які ви отримаєте від прощення, то можете використовувати загальні хороші речі, які ви хотіли б мати у своєму житті зараз, навіть якщо ви не впевнені, що вони доречні; прикладами можуть бути "мир", "щастя", "успіх" або "достаток". Прощення приносить багато користі в цьому напрямку, навіть якщо ми зосереджені на інших благах.

Якщо ви використовували фізичні відчуття для опису того, що хочете вивільнити, то на цьому етапі ви можете використовувати їхню фізичну протилежність, щоб описати переваги цього кроку. Відчуття "холод і оніміння" може стати "теплом і жвавістю"; "стиснутим і нездатним дихати" - "вільним і легким диханням" і т.д..

Переваги також можуть включати дуже практичні речі, сформульовані в будь-якій формі, такі як "бути більш впевненим у собі", "отримати кращу роботу" або "створити нові щасливі стосунки". Чим більше ви хотіли б мати перелічених переваг, тим більше ви допоможете собі мотивувати себе до прощення.

Працюючи над цим кроком, ви можете почати усвідомлювати, що таке прощення і які переваги воно приносить. У вас можуть з'явитися інсайти та ідеї. Ви навіть можете відчувати, що у вашій голові увімкнулося світло або туман починає розсіюватися, і ви можете бачити своє життя більш чітко. Якщо це усвідомлення

осеє вас, і це може зайняти деякий час, то це дуже хороший знак, оскільки це допоможе ще більше мотивувати вас до прощення.

Використання Кроку 4

На четвертому кроці ви офіційно і конкретно заявляєте про свій намір пробачити.

Як згадувалося в розділі "Крок перший", ви можете бути не впевнені, що дійсно хочете прощати. Можливо, у вас навіть буде багато сумнівів, але просто спробуйте і побачите. Навіть невелика готовність дослідити прощення (навіть якщо дуже обережно) може принести великі результати.

Ключ до цього кроку - мати переваги, про які ви писали на третьому кроці, і які дійсно вас приваблюють. Таким чином Афірмація прощення матиме для вас більше значення і працюватиме набагато краще.

Якщо під час третього кроку вам було важко придумати переваги, які мають для вас справжнє значення. То під час виконання третього кроку, ви можете спробувати найзагальніші з них як частину афірмації "Прощення" в цьому кроці. Приклади: "...Я приймаю мир і свободу, які приносить прощення", "...я приймаю зцілення і благополуччя, які приносить прощення" тощо.

Після того, як ви пройшли кілька кроків, дуже добре дослідити варіації, які спадають вам на думку, щоб зрозуміти, чи добре вони працюють для вас. Ви можете навіть включити поєднання загальних переваг з дуже конкретними. Наприклад, скажімо, ви прощаєте проблему, пов'язану з роботою, і розумієте, що вирішення цієї проблеми допоможе вам отримати кращу роботу. Ви можете використати фразу на кшталт: "...я приймаю мир і кращу роботу з більшим доходом, яку приносить прощення".

Однак, якщо цей тип вигоди здається вам занадто матеріалістичним або якимось чином ображає ваше почуття цінностей, то пропустіть практичну вигоду.

Іноді буває корисно затриматися на певному кроці, особливо якщо ви відчуваєте почуття свободи або жвавості, коли ви працюєте над цим кроком. Затримка на четвертому кроці і повторення його частіше, ніж інших може добре спрацювати в будь-який час.

Також добре допомагає перетворити четвертий крок на словесне твердження, яке ви промовляєте вголос або мовчки подумки, кілька разів протягом кількох днів. Уявляючи, як ви будете думати, відчувати і діяти після того, як завершите цей процес прощення, робить його ще більш потужним.

Вир Прощення

Коли ви пройдете всі чотири кроки, ви побачите, що це відчуття наростає. Коли ви повернетеся до Кроку першого після виконання інших кроків, ви цілком можете виявити, що ваше почуття "Я хочу пробачити..." зросло і стало сильнішим. Ви будете чіткіше розуміти, що ви зараз відчуваєте на другому кроці, або на третьому кроці ви будете чіткіше усвідомлювати переваги. Кожного разу, коли ви проходите через ці чотири кроки ви ніби створюєте вихор прощення.

Можна навіть уявити це як один із сучасних пілососів, який використовує вихрові потоки для чищення килимів; тільки в цьому випадку, повторюючи "Чотири кроки до прощення", ви створюєте вихор, який вичищає старі патерни болю і нещастя. Чим частіше ви проходите ці кроки, тим потужнішим буде ефект.

Крім того, коли ви використовуєте "Чотири кроки до прощення" кілька разів, ефект буде сильнішим, навіть якщо ви працюєте над абсолютно новою темою. Коли ви відчуєте переваги прощення однієї речі, ви захочете прощати більше речей. Ваше почуття "Я хочу пробачити..." буде сильнішим навіть для речей, не пов'язаних з вашими попередніми процесами прощення. Таким чином, Прощення стане для вас легким і природним.

Тривога, паніка та депресія

Як Прощення захищає від поведінки інших людей

Тривога, паніка і депресія можуть бути дуже виснажливими. Вони виснажують нашу енергію і ускладнюють наше життя та виконання необхідних справ. У важкому стані тривога і депресія можуть серйозно підірвати здатність людини жити повноцінним життям.

Проте вихід із цих виснажливих умов існує. Прощення може допомогти нам звільнитися від тривоги і депресії, а також зменшити схильність до паніки. Як мінімум, прощення може значно полегшити нам подолання цих проблем.

Як допомагає прощення

Коли ми розглядаємо причини тривоги і депресії, наші процеси мислення часто є частиною проблеми. Тривога стає звичним явищем, коли ми витрачаємо занадто багато часу на тривожні та страшні думки. Тоді ваше тіло переходить у

стан підвищеної тривожності та пильності. Це означає, що ваше тіло переповнюється гормонами, які роблять ще більш імовірним, що ми будемо думати про тривожні

думки. Приводячи свою нервову систему в стан "бойової готовності", ви говорите своїй нервовій системі шукати те, що може піти не так (або йде не так), і не шукати те, що йде добре. Ваша перспектива стає однобокою і спотвореною в бік негативу, і часто навіть не усвідомлюючи цього.

Так само думки про приреченість і похмурість, наприклад, відчуття, що ви застрягли в ситуації, з якої немає виходу або немає надії на краще майбутнє, також можуть стати звичними. Такі думки призводять до того, що ваш організм наповнюється

гормонами, які змушують вас почуватися млявими, відчувати брак енергії та ентузіазму, і навіть з'являються відчайдушні та нещасні думки.

Даючи нам спосіб змінити або перервати наші звичні шаблони мислення, Прощення дозволяє нам здійснити радикальні позитивні зміни. Воно допомагає нам впоратися з тим, що нас турбує або викликає страх, а також допомагає знайти надію і нові можливості в ситуаціях, де ми відчуваємо, що застрягли. І все ж, Прощення може завести нас далі, набагато далі.

Практика прощення

Прощення може спричинити глибокі та потужні зміни в нашому ставленні, переконаннях і звичках мислення. Воно може звільнити нас від минулого, щоб ми могли з упевненістю дивитися в обличчя життю і йти вперед, щоб творити краще майбутнє. Прощення допомагає нам прорватися крізь шаблони мислення, які породжують страх, тривогу, депресію і паніку.

Практика Прощення допомагає жити нашу нервову систему позитивними почуттями, що покращують життя. Ці позитивні почуття і пов'язані з ними гормони допомагають легше бачити і насолоджуватися хорошими речами в житті. А це, в свою чергу, допомагає стати ще більш пробачливим. Прощення також полегшує відчуття бажання простягнути руку допомоги іншим людям, а простягнути руку допомоги іншим - один з найкращих способів зменшити стрес і тривогу, а також допомогти людям вийти з ізоляції та депресії.

Життя без тривоги, депресії та паніки

Часто почуття тривоги виникає через відчуття, що ви перевантажені і не в змозі впоратися з життям. Насправді це зводиться до відчуття нездатності впоратися з іншими людьми. Дуже часто це саме те, що інші люди "можуть" зробити або сказати, змушують нас тривожитися.

Так само депресія часто виникає через те, як ми реагуємо на поведінку інших людей. Можливо хтось нагрубив нам або сказав щось недобре; або хтось, від кого ми залежимо, здається, не любить або не хвалить нас. Якщо ми не знаємо, як керувати своїми почуттями щодо таких подій, то вони можуть накопичуватися, аж поки ми не відчуємо безнадію, і не настане депресія.

Тому і тривога, і депресія часто викликані тим, наскільки добре ми справляємося з вимогами, очікуваннями та надіями інших людей. Однак це не все. Справжнє

питання не в тому, що інші люди говорять чи роблять, або чого вони хочуть чи очікують від нас; справжнє питання в тому, що ми говоримо собі про це. Іншими словами, те, як ми інтерпретуємо ситуацію, визначатиме те, як ми до неї ставимося.

Прощення захищає нас від поведінки інших людей

Нам потрібно щось, що може стати між нами та іншими людьми або ситуаціями, які викликають у нас відчуття тривоги або депресії. Це те, що робить Прощення. Прощення допомагає захистити нас від впливу поведінки інших людей, допомагаючи нам стати більш відстороненими від наслідків їхньої поведінки.

Ми можемо відчувати тривогу через те, що не знаємо, як реагувати на чийсь поведінку по відношенню до нас. Ми можемо хвилюватися, що вони скажуть нам щось різке чи грубе. Однак, коли ми вчимося Прощення, ми бачимо, що у нас є спосіб впоратися з ними. Ми можемо пробачити їх, і що не менш важливо, ми можемо пробачити себе. Завдяки Прощенню ми можемо впоратися з будь-якою ситуацією.

Ми можемо відчувати депресію, тому що не бачимо виходу з дуже складної ситуації. Коли ми вчимося прощати, ми розуміємо, що вихід є. Подумавши про те, як ми можемо пробачити людей, які навколо нас і прощати себе за те, що потрапляємо в нещасливі ситуації, вся наша перспектива починає змінюватися. Нові можливості, яких ми раніше не помічали, стають справді очевидними і доступними, коли ми вчимося прощати.

Прощення допомагає нам звільнитися від страху

Навчившись прощати, ми починаємо відкривати для себе внутрішню свободу, про яку, можливо, навіть не здогадувалися про її існування. Саме ця внутрішня свобода дозволяє нам знаходити щастя навіть у складних ситуаціях. Ми ніби піднімаємося над обставинами і знаходимо внутрішню силу, нову здатність справлятися з ситуаціями, а також з іншими людьми та їхньою поведінкою.

Через Прощення ми починаємо втрачати багато страху перед іншими людьми і страх перед життям. Ми стаємо добрішими до себе і добрішими до тих, хто нас оточує. Чи призводить це до того, що вони по-іншому ставитися до нас? Дуже часто так, але ми маємо внутрішню силу і внутрішню свободу, таку що нам не потрібно на це розраховувати. Наша внутрішня свобода звільняє нас від того, щоб бути жертвою обставин, і дає нам можливість формувати те, як на нас впливають люди і події у нашому житті.

Прощення можна навчитися швидко і легко (див. розділ "Чотири кроки до прощення"). Почніть сьогодні, щоб відкинути тривогу, страх, занепокоєння, депресію і панічні атаки. Дихайте вільно і вчіться жити своє життя на повну.

Провина і сором

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

Для того, щоб пробачити себе, допомагає зрозуміти різниця, між провиною і соромом. Провина і сором часто згадують разом, ніби це одне й те саме або дуже схоже. Однак, це насправді дуже різні речі.

Провина виникає тоді, коли ми робимо щось, що суперечить нашому почуттю справедливості. Сором виникає, коли ми відчуваємо, що з нами щось не так. Провина - це почуття щодо того, що ми робимо, або що ми зробили; сором - це почуття щодо того, ким ми є. Коли ми відчуваємо провину, ми думаємо: "Я зробив щось погане"; коли ми відчуваємо сором, ми думаємо: "Я поганий".

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

Ми відпускаємо провину, просто відпускаючи бажання покарати себе, а також відпускаючи самоосуд і будь-яку форму бажання завдати собі шкоди чи болю. Ми можемо допомогти собі зробити це наступним чином відшкодувавши збитки, вибачившись, або використовуючи "Чотири кроки до прощення" тощо. Це може допомогти нам зцілити частину нашого сорому, а також нашу провину, але вирішення проблеми сорому часто потребує використання й іншого підходу.

Щоб відпустити сором, нам потрібно примиритися з собою (див. розділ "Примирення"). Сором зцілюється, коли ми налагоджуємо кращі стосунки з собою, особливо з тими частинами себе, які ми вважаємо слабкими або неповноцінними. Нам потрібно створити щасливі та здорові стосунки з собою, щоб позбутися нездорових форм сорому. Це означає бути готовим усвідомити і відпустити "голоси" всередині нас, які принижують або принижують нас у будь-який спосіб. Це означає відпустити негативні, надмірно критичні та осудливі "розмови про себе". Це також означає зміну, як ми ставимося до людей навколо нас, які не є добрими для нас, і триматися від них на відстані, якщо це можливо. Це включає в себе проведення більше часу з тими, хто добрий до нас і корисний для нас. Крім того, відпустити сором - означає навчитися переставати підозріло ставитися до людей, які нам щиро подобаються, і припускати, що з ними щось не так. Відпущення сорому має багато спільного з тим, щоб стати хорошим, добрим і турботливим другом для самого себе.

Можливо, ми засвоїли досвід батьків, вчителів чи родичів, які були надмірно критичними чи суворими до нас у роки нашого становлення. Якщо так, то голос цього критика звучить у нас в голові. Він може застрягти так глибоко в нас, що ми навряд чи усвідомлюємо це, але почуття і настрої, які він створює, все одно спливатимуть. Нам не потрібно боротися з цим надмірно критичним і таким голосом, що викликає сором. Нам не потрібно ховатися від нього чи перейматися тим, що він говорить. Нам не потрібно давати йому владу, реагуючи на нього. Кожного разу, коли наш внутрішній критик пропонує нам щось, що не є корисним чи конструктивним, ми можемо просто сказати собі: "Це просто думка, не більше". З часом вона вичерпає себе, якщо ми не

відреагуємо, не чинитимемо опору, не піддаватимемося і не повіримо в те, що він каже.

Почуття сорому може бути тим, що штовхає нас на вчинки, про які ми потім шкодуємо. Почуття сорому може підживлювати залежності, шкідливі звички, соціальну замкнутість або надмірно агресивну поведінку. А почуття сорому, якщо його не долати, є самовідтворюваним. Коли нам соромно за себе, ми відчуваємо себе ослабленими і легше піддаємося спокусі продовжувати робити те, що змушує нас відчувати себе погано. Тому почуття сорому може підживлювати провину і ще більший сором.

Почуття сорому схиляє нас до того, що ми швидко звинувачуємо інших і не прощаємо їхніх помилок. Тому почуття сорому може поширюватися серед людей, оскільки кожна присоромлена людина намагається відвернути сором від себе, змушуючи соромитися інших людей. Коли лідер групи людей(сім'ї, організації, релігії чи будь-чого іншого) має сильне почуття сорому, воно може легко поширитися на всіх людей у цій групі і створити токсичну атмосферу звинувачення і засудження.

Петля сорому

Ми не дозволимо собі мати те, на що, на нашу думку, не заслуговуємо, незалежно від того, наскільки смішним чи безпідставним не було б це відчуття недостойності. Проте нездійснені бажання нікуди не зникають. Вони просто йдуть під землю і виходять назовні у вигляді залежностей і нав'язливих ідей. Наша залежна і компульсивна поведінка змушує нас відчувати сором і негідність. Це петля сорому, в якій ми застрягаємо, і цей сором змушує нас робити речі, які потім змушують нас відчувати ще більший сором. Наші спроби сховатися від почуття сорому і відчуття власної негідності можуть виникнути як примус, який змушує нас робити ще більше тих самих речей, які викликають у нас почуття сорому. Це може перерости у відчуття, що ми таємно дуже погана людина, і що ніхто не хотів би мати з нами нічого спільного, якби знав нас по-справжньому.

Прощення інших також допомагає нам вирватися з петлі сорому. Коли ми прощаємо інших, ми починаємо примирятися з собою і зцілювати внутрішні розколи між різними частинами нас самих. Ми стаємо більш здатними з'єднувати і виражати вищі і мудріші частини нас самих у нашому

повсякденному житті, і це веде нас до щасливішого ставлення, мудріших рішень і більш повноцінного життя.

Коли ми вчимося відпускати свій сором через прощення, спонукання, які він створює, вони також розсіюються, і ми виринаємо з петлі сорому і стаємо вільними.

Гордість і сором

Провина корисна лише тоді, коли вона змушує нас змінити свою поведінку і загладити свою провину.

Почуття сорому є не лише особистим. Ми також можемо підхопити почуття сорому від нашої нації, нашої сім'ї, або навіть від того, що ми просто перебуваємо поруч з якоюсь подією.

Перш ніж говорити про національний сором, давайте спочатку поговоримо про національну гордість. Я народився і живу в природно прекрасній країні (Шотландії). Одного разу американський гість сказав мені: "Ви живете в такій прекрасній країні. Вона просто прекрасна!" На кілька секунд я відчув, як всередині мене прокинулася гордість, але потім я подумав про це. "Зачекайте хвилинку! Я не маю абсолютно ніякого відношення до краси цієї країни. І не я створив гори, якими він так захоплювався; не я створив річки і ландшафт, якими він так насолоджувався. Я не думаю, що я міг би створити навіть маленький пагорб, навіть якщо б присвятив цьому все своє життя. Так чи інакше, це не так, як існують якісь навчальні курси про те, як створювати гори, долини та річки. Чому я відчуваю гордість?"

З іншого боку, моє почуття національного сорому може спрацювати, коли наша національна футбольна збірна програє на Чемпіонаті світу з футболу, що, на жаль, трапляється щоразу, коли вона туди потрапляє. Зазвичай я відчуваю сором, спостерігаючи за тим, як моя національна футбольна команда програє на ранній стадії турніру. Але це збентеження ірраціональне, оскільки я не несу відповідальності за їхню поразку. Це форма сорому за асоціацією.

Я десь читав, що дуже успішний англійський футбольний клуб "Манчестер Юнайтед" має більше прихильників за межами Великої Британії, ніж у самій

Британії. Багато з цих "фанатів" - люди, які ніколи не були у Великій Британії і навряд чи колись туди прийдуть. Вони не мають жодного природного зв'язку з футбольним клубом "Манчестер Юнайтед". Проте вони радіють, коли "Манчестер Юнайтед" досягає успіху, і незадоволені, коли не досягають.

Це несерйозний приклад (якщо тільки ви не серйозний футбольний фанат), але він вказує набагато глибшу проблему. Наші гордість і сором можуть бути викликані ситуаціями, над якими ми не маємо жодного контролю; або ж ми можемо свідомо обирати речі, з якими не маємо жодного зв'язку, щоб використовувати їх як джерело гордості. Швидше за все, саме тому деякі люди з інших країн мудро вирішили підтримувати футбольну команду "Манчестер Юнайтед" (яка досягла значного успіху), а не шотландську футбольну команду Шотландії (яка не так добре відома своїми успіхами). Гордість і сором можуть бути химерними і довільними, але вони є основними рушійними силами, які формують нашу поведінку в глибокий спосіб. Вони формують події на особистому рівні, а також колективно через нації, що діють на світовій арені.

Провина і сором - це далеко не завжди погано. Коли вони працюють у здоровому руслі, вони ставлять розумні обмеження на нашу поведінку і допомагають нам вписатися в соціальні норми нашого часу. Почуття провини корисне лише тоді, коли вона змушує нас заглибити провини за скоєне і спонукає нас змінити свою поведінку. Почуття провини не є корисним, якщо воно просто затягує нас у довготривалий вузол самоосуду і самозвинувачення, що не призводить до жодних позитивних змін. Сором корисний лише тоді, коли він змушує нас поставити під сумнів свої погляди і переконання та шукати шляхи, як стати кращою людиною, наприклад, через розвиток особистих якостей, яких нам бракує. Сором може спонукати нас до розвитку більшої чутливості до почуттів інших, якщо нам цього бракує, або до більшої сміливості в реалізації наших ідей, якщо чогось нам бракує.

Потрібно навчитися керувати цими первинними почуттями провини і сорому конструктивно. Це не означає сліпо піддаватися їм, уникати їх (залишаючись зайнятим) або намагатися боротися з ними. Ми не хочемо бути зв'язані почуттями з минулого, які не ведуть до конструктивного ставлення чи корисних дій. Ми можемо впоратися з почуттям провини і сорому, прощаючи себе, так що ми формуємо те, як ми реагуємо на ці первинні почуття, а не просто перебуваємо у їхній владі.

Каяття.

Найкраще каяття - це добре прожите життя.

Триматися за минуле - суперечить природній доброті життя. Найкращий спосіб загладити провину за будь-яку кривду, яку ми вчинили, - це жити добре зараз. Перефразовуючи стару приказку про помсту, "Найкраще каяття - це добре прожите життя". Якщо є способи загладити провину за те, що ми зробили, то це природно буде частиною хорошого життя.

Чесне вибачення від щирого серця часто може творити чудеса і допомогти виправити будь-яку шкоду, яку ми заподіяли. Кожен робить помилки, і у кожного є речі, які він сказав або зробив, про які шкоду. Може знадобитися багато мужності, щоб зустрітися з тими, кого ми образили, визнати, що ми були неправі, і зізнатися, як нам шкода. Але це може допомогти нам переконатися, що ми не зробимо тієї ж помилки знову. Зв'язок емпатії, який ми формуємо з іншою людиною, коли вибачаємося, робить менш імовірним, що ми знову завдамо їй болю.

Ми можемо висловити каяття, відшкодувавши збитки; виправивши недобрі слова, які ми сказали про когось - відтепер говорити про них добре; повернути вкрадені гроші; поводитися чесніше і відкритіше з усіма (щоб зрівноважити завдану шкоду), тощо.

Якщо ми не можемо відшкодувати шкоду людині, яку ми заподіяли, ми можемо спробувати зробити щось на користь комусь із їхньої групи. Наприклад, якщо ми образили когось через його расу, ми можемо загладити свою провину, зробивши щось, щоб допомогти іншій людині цієї раси. Ми можемо відшкодувати, загладити свою провину, зробивши анонімну пожертву у відповідну благодійну організацію. Трохи поміркувавши і пофантазувавши, ми можемо знайти альтернативний спосіб відшкодування, якщо ми не можемо відшкодувати шкоду безпосередньо людині, якій ми завдали шкоди.

Якщо ми зробили щось дуже погане, наприклад, навмисно вбили або серйозно поранили іншу людину, то, очевидно, загладити свою провину набагато важче. Однак ніхто ніколи не втрачає надії. Прощення, разом з миром і зціленням, яке воно приносить, зрештою, досягне для кожного. У крайньому випадку, краще

спочатку почати загладжувати невеликі провини, які ми вчинили, а потім вже знатимемо, що робити з більшими кривдами.

Ніколи не вирішуйте, що вас потрібно покарати, і не починайте карати себе. Покарання себе не допомагає тим, кому ви завдали шкоди. Це лише додає одну дурість до іншої. Ви не можете виправити помилку, караючи себе. Ви можете виправити помилку, лише роблячи добрі вчинки. Так само не можна допомогти іншим, завдаючи шкоди собі. Ти можеш допомогти іншим, тільки роблячи їм добро.

Жити добре - не означає дозволяти іншим людям несправедливо використовувати наші помилки проти нас. Якщо ми зробили все, що від нас можна було очікувати, щоб загладити свою провину, тоді ми маємо рацію в бажанні залишити минуле позаду. Якщо ж люди продовжують звинувачувати нас понад розумні межі, то це може бути справа в них, а не в нас. Можливо, вони діють через власні проблеми, і ми повинні ставити під сумнів їхні мотиви, навіть якщо вони продовжують грати роль жертви. Агресивна жертва любить грати на провині та соромі інших, намагаючись виправдати власну войовничу поведінку і як димову завісу, щоб приховати власні сумнівні мотиви.

Почуття провини або сорому можуть використовуватися іншими для маніпулювання нами або контролю над нашою поведінкою. Такі маніпуляції зазвичай походять від тих, хто претендує на моральну висоту. Проте такі претензії є у кращому випадку - нездоровий спосіб впливу. Справжні моральні лідери скеровують нас до позитивних дій компенсувати помилки, а не використовуватимуть їх, як привід для нав'язування власного порядку.

Навіть дуже впевнені в собі та компетентні люди можуть внутрішньо зруйнуватися перед обличчям нападу сорому. Він може виходити від члена сім'ї: "Я пам'ятаю, як ти мочився в ліжко в дитинстві", або від нашого партнера по життю: "Згадай, як ти забув про нашу річницю!", або дитиною, або ж це може бути напад на минулі дії нашої країни: "Згадай, що ви, люди, зробили на війні!". Відповідь на все це - просто позиція: "Я пішов звідти, а що роблять інші - це їхня справа". Як додатковий захист, ми завжди маємо право сумніватися в моральності будь-якої позиції, коли хтось дотримується такої низької тактики.

Якщо ми картаємо і засуджуємо себе за щось погане, що зробили ми, або що зробила наша країна, то кому це служить? Хто від цього виграє? Як світ стає кращим від того, що ми засуджуємо себе? Це може бути корисним, як тимчасовий захід, щоб зупинити себе від заподіяння подальшої шкоди, але це не

є корисним після цього. Занадто довгий осуд себе - це просто ще один різновид того ж самої надмірної егоцентричності, яка і привела нас до неприємностей. Більшість наших помилок виникають через те, що ми занадто зациклені на собі і недостатньо усвідомлюємо бажання і потреби інших людей. Самопокарання і самозвинувачення - це лише інші способи бути егоцентричним. Набагато краще використовувати свій час і енергію так, щоб допомагати і служити потребам інших, а не марно витратити його на якусь форму ненависті до себе, самозвинувачення чи самопошкодження.

Чи простить мене Бог?

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

Якщо ви релігійна людина, вам може бути цікаво, яке місце займає Бог у цьому підході до прощення. Можливо, ви думаєте: "Це Бог має прощати мене". Якщо це так, то подумайте ось про що. Хто саме звинуватив вас, засудив вас або засудив вас? Безумовно, це ви, інакше 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. Вам потрібно розібратися з тим, як ви звинувачуєте себе, судите себе і засуджуєте себе.

Ще одна річ, яку слід врахувати - це ось що. Звідки ви знаєте, що Бог ще не простив вас? Чи знаєте ви Божий розум? Напевно, ні; так чому ж ви вважаєте, що знаєте, особливо, коли мова йде про щось таке важливе, як Прощення?

Чи справді ви вважаєте, що це гарна ідея - вирішувати, як Бог буде судити ваші вчинки, і намагатися випередити це, караючи себе заздалегідь? Ми можемо піддатися спокусі застосувати самопокарання у витончений або обхідний шлях. Ми можемо відмовити собі в хорошому або саботувати себе, коли ми ось-ось досягнемо успіху у важливій ситуації. Однак, з таким короткозорим і обмеженим ставленням, ми вважаємо, що знаємо Божий задум щодо наших справ. Краще вчитися прощати, практикуючись на собі або на інших, і тоді ми зможемо зрозуміти, як Бог, ймовірно, дивиться на речі. Якщо ви відчуваєте потребу молитися про Прощення, то неодмінно зробіть це.

Одного разу жив чоловік, який був слугою великого володаря великої країни. Одного разу він допомагав готувати бенкет на честь повернення свого Господа з далеких відвідин. Слуга поспішав, коли наткнувся на двері і впустив делікатну і дуже цінну сервірувальну чашу, яка розбилася на багато осколків об кам'яну підлогу. Слуга так перелякався, що втік і сховався від гніву свого Господа. У

своєму відчаї він тяжко думав про те, як відвернути покарання, яке, як він був упевнений, неминуче на нього чекало. Він думав, що це має бути щось таке, що завдасть йому сильного болю, тому він вирішив відрубати собі одну з рук. Він зробив це, і його крики агонії привернули увагу інших слуг, які знайшли його, перев'язали рану і віднесли до Господа, який щойно повернувся.

Коли Господь дізнався про те, що сталося, Він сказав цьому слугі: "Нерозумний ти слуга. Ти завдав мені три удари, хоча лише один був випадковим. Ти розбив найціннішу сервірувальну чашу, але це дрібниці. Ти взяв на себе право вершити правосуддя в моєму домі, хоча цього права ти не заслужив. Більше того, ти вирішив поранити себе, і не подумавши про те, що це зменшить твою здатність служити мені. Ці дві останні помилки є набагато більшим помилками. Тепер тобі доведеться жити з усвідомленням того, що ти покарав себе набагато суворіше, ніж це зробив би я. Через свою рану ти скалічив свою здатність служити мені, а отже, ти скалічив свою здатність просуватися в житті.

Наведена вище історія ілюструє, наскільки недоречним є самопокарання, чи то з недоречного почуття "вірності Богу" просто через почуття провини та сорому, є абсолютно недоречним., Зазвичай воно не служить жодній корисній меті і фактично калічить нашу здатність запропонувати щось корисне людям і життю навколо нас.

Самопокарання неправильно спрямовує нашу енергію і зменшує ймовірність того, що ми зможемо знайти корисну і конструктивну форму відшкодування шкоди тим, кому ми заподіяли. Воно додає одну помилку до іншої. Шлях до гідного життя полягає в тому, щоб краще усвідомлювати інших людей і те, як ми можемо жити з ними в гармонії, і як ми можемо служити їм. Стаючи ще більш самодостатнім занурення в непотрібну провину і сором веде нас до егоїстичного та егоцентричного життя. Це, безумовно, не той напрямок, який підтримала б будь-яка релігія та схвалювала б будь-яка релігія, гідна цього терміну.

Яких би релігійних переконань ви не дотримувалися, практика "Чотирьох кроків до прощення" може лише поглибити Ваш досвід до вашої релігії. Це допоможе вам пробудитися і виразити свою природну духовність, так що ви станете більш автентичними у вираженні своїх духовних цінностей.

Коли ви відчуєте Прощення, практикуючи його, ви будете говорити і діяти все менше і менше, виходячи з того, що інші сказали вам, що це правильно, і все більше з вашого власного безпосереднього досвіду духовних істин. Ви станете

більше усвідомлювати внутрішню суть своєї релігії і менше турбуватися про зовнішні нашарування, які накопичилися з плином часу. Ці зовнішні нашарування (ритуали і догми) іноді можуть приховувати внутрішню суть релігії, а іноді допомагають її розкрити. Практика Прощення може допомогти вам розпізнати різницю між зовнішніми шарами, які розкривають найвище і найкраще у вашій релігії, і тими, які її затуляють.

Звичайно, ви можете адаптувати "Чотири кроки до прощення", щоб вони краще відповідали потребам вашої релігії, якщо це необхідно.

Важливість самопрощення

Самопрощення - одна з найщедріших і найбезкорисливіших речей, які ви можете зробити.

Прощення має прекрасну ціну. Ціна прощення себе полягає в тому, що вам буде важче зупинити себе від прощення інших. Ціна прощення - це дар, який, як нам здається, ми не можемо собі дозволити, тільки для того, щоб виявити. А щойно ми його даруємо, виявляємо, що маємо його в надлишку.

Потопаючий не може врятувати іншого від утоплення. Будь-яка людина, яка не пробачила себе, буде важче пробачити когось іншого. Ось чому багатьом важко дається прощення. Вони відмовляються прощати себе, відчуваючи себе негідними цього. Почуття негідності робить їх нездатними прощати інших. Вони відчувають, що мають так мало, що їм нічого дати. Відчуття власної негідності робить їх легко ображаючими, і вони схильні накопичувати почуття несправедливості чи образи. Прощення - це вихід з цієї ситуації. Тоді ми можемо почати заповнювати "порожні" місця всередині нас і зможемо більше віддавати.

Легко зрозуміти, що бути егоїстом - означає думати про себе занадто високо. Однак, не так просто зрозуміти, що егоїзм може включати в себе і занадто низьку самооцінку. Его любить відокремлювати себе "особливим", навіть якщо це означає бути особливо поганим. Не будьте зарозумілими; ви нічим не гірше, ніж будь-хто інший. Все, що блокує нормальну участь у житті і заважає вам жити повним життям та надмірна заклопотаність собою та самозаглибленість - це егоїзм. Занадто багато уваги приділяється "моїм помилкам", "моїх жалях", "тому, що я зробив не так", так само виводить з рівноваги, як і зарозумілість або надмірна заглибленість саморекламою та самозадоволенням. Якщо ви

усвідомлюєте, що робили це, не потрібно бути суворим до себе. Правда - це не палиця, якою можна бити себе.

Самопрощення не тільки допомагає вам. Воно сприяє створенню здоровіших дружніх стосунків, здоровіших сімей, здоровішим робочим місцям, здоровішим громадам, здоровішим урядам і, зрештою, здоровішому світу. Це крок до світу, в якому все більше людей роблять і говорять правильні речі і можуть діяти, керуючись почуттям добра і справедливості, а не маніпуляціями і нав'язливістю, які випливають з невизнаної провини і сорому. Самопрощення дозволяє вам спрямувати свою енергію на творення добра: або на відшкодування шкоди тим, кого ви скривдили, або на те, щоб віддати все найкраще, що в тебе є, життю. Енергія, яка йшла на марні напади на себе може бути спрямована на конструктивні дії, а не на саморуйнівну поведінку.

Самопрощення - одна з найщедріших і найбезкорисливіших речей, які ви можете зробити. Воно звільняє вас від схильності до егоцентризму і самозакоханості, а також полегшує вам завдання відігравати позитивну роль у вашому житті. Самопрощення допомагає запобігти тому, що ви станете людиною, яка емоційним чи психологічним тягарем для тих, хто вас оточує. Це дозволяє вам розпізнавати і задовольняти свої потреби здоровими способами. Воно дозволяє вам брати участь у стосунках таким чином, щоб сприяти позитивно і конструктивно впливати на життя інших людей. Це допомагає вам приносити найкращі результати як у ваше соціальне життя, так і в професійну діяльність. Самопрощення дозволяє вам бути людиною, яка знає, що є добрим і правильним (можливо, дізнавшись на власному досвіді, що не є добрим і правильним) і здатним відстоювати це у своєму житті та на роботі та творити це у своєму житті та у світі.

Самопрощення дає вам можливість стати найкращим і ділитися своїми найкращими якостями так, щоб це приносило задоволення вам і допомагало надихати та радувати інших.

Як пробачити себе

Подумайте про те, що хорошого ви можете зробити, а не про те, чого ви не можете виправити.

Для того, щоб пробачити себе, вам може знадобитися придумати відповідний спосіб загладити свою провину перед іншою людиною. Відшкодування шкоди може бути дуже добрим вчинком, але остерігайтеся самопокарання, замаскованого під каяття. Відшкодування шкоди або навіть роздуми про відшкодування зазвичай повинні приносити вам відчуття полегшення. Якщо цього не відбувається, то, можливо, це якась замаскована форма самопошкодження або самопокарання. Відшкодування може коштувати вам грошей, але воно не повинно вам зашкодити.

Якщо ви не маєте доступу до людини (вона з якихось причин зникла з вашого життя), але ви хочете загладити свою провину, то зробіть це за дорученням і будьте особливо добрими, щедрими або корисними для когось тієї ж раси, групи або типу людини; або навіть просто з кимось випадковим.

Чи вірите ви, що Бог повинен пробачити вас, перш ніж ви зможете пробачити себе? (Див. розділ: Чи прощає мене Бог?) Якщо так, запитайте себе, звідки ви знаєте, що цього ще не сталося. Потім спробуйте виконати "Чотири кроки" кілька разів і подивіться, чи стало вам зрозуміліше.

Коли ми прощаємо себе, "Чотири кроки до прощення" в основному ті ж самі. Однак ми змінили Крок третій, додавши розділ про те, яку користь ми можемо принести іншим, прощаючи себе.

Крок 1. За що я хочу пробачити себе:
Виберіть одну конкретну річ.

Наприклад: Я хочу пробачити себе за те, що наговорив братові образливих слів.

Крок 2. Нещасні почуття

Напишіть список почуттів, які ви відчуваєте у зв'язку з подією. Вам потрібно визнати ці почуття, щоб відпустити їх, щоб рухатися далі.

Приклади: "провина", "сором", "страх бути покараним", тощо.

Крок 3А. Переваги для себе

Перелічіть переваги, які з'являться у вас, коли ви зможете пробачити себе. Ці переваги можуть включати звільнення від почуттів, які ви перерахували в Кроці

2, і відчуття їхньої протилежності. Переваги також лають можливість налагодити кращі стосунки, отримати кращу роботу, більше грошей і т.д., залежно від того, що має відношення до того, за що ви себе прощаєте.

Приклади: "почуватися щасливішим", "бути вільним", "бути більш розслабленим" тощо.

Крок 3В. Користь для інших

Оскільки це процес самопрощення, ми додаємо додатковий крок, Крок 3В, до звичайних чотирьох кроків. На цьому кроці ви зосереджуєтесь на тому, як інші отримають користь від того, що ви пробачили себе.

Напишіть список того, як ваше прощення допоможе найближчим і найдорожчим вам людям. Уявіть, що ви пробачили себе і тепер відчуваєте себе і своє життя краще. Як ці почуття випромінюватимуться з вас і принесуть користь іншим?

Прощення себе може принести користь іншим, допомагаючи вам стати кращими батьками, уважнішими друзями, кращими слухачами, більш пробачливими людьми тощо. Ви можете стати більш зацікавленими іншими та їхнім благополуччям. Ви можете відчувати себе більш щедрим на свій час і енергію, і матимете більше що віддавати. Візьміть приклад того, як ви приносите користь іншим, що, ймовірно, дійсно має значення для тих, хто вас оточує.

Приклади: "Я буду щасливішим і приємнішим у спілкуванні". "Я стану добрішим і більш люблячим." "Я зможу більше віддавати".

Крок 4. Твердження прощення

Тепер складіть речення, щоб підтвердити свій намір пробачити себе. Спочатку виберіть дві переваги, які вам найбільше подобаються з того, що ви написали в Кроці 3А. Потім створіть речення, використовуючи їх. Наприклад, якщо ви написали переваги "миру" і "свободи" і вони на даний момент вас найбільше приваблюють з Кроку 3А. Ви б так і написали:

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

У тиші свого розуму повільно промовте афірмацію, щоб пробачити себе, принаймні тричі. Помітьте, що ви відчуваєте, а потім поверніться і повторіть всі

кроки, вносячи будь-які зміни до того, що ви написали раніше. Продовжуйте повторювати кроки, доки не відчуєте легкість і невимушеність.

Спочатку краще робити кроки в письмовому вигляді. Почніть з дрібниць, хоча ви побачите, що для прощення не існує дрібниць. Навіть прощення себе за те, що здається дріб'язковим, незначним, що сталося давно, може спричинити великі зміни. Пройдіть усі кроки хоча б кілька разів, і ви побачите, як ваша здатність і спроможність прощати зростає в міру того, як ви це робите. Додайте щось; змінійте слова, які ви використовуєте (якщо хочете) під час проходження. Зупиняйтеся на тих кроках, де ви відчуваєте рух, що відбувається всередині вас.

Звісно, ніщо з цього не виключає відшкодування збитків чи вибачення, якщо це можливо і буде корисним. Якщо це неможливо, просто живіть якнайкраще, наскільки це можливо. Подумайте про добро, яке ви можете зробити, а не про погане, що ви не можете виправити.

Робочий аркуш Як пробачити себе

1. За що ви хочете себе пробачити?

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

Я хочу пробачити себе за _____.

Приклади:

Я хочу пробачити себе за те, що заподіяв біль....

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

2. Поточні нещасливі почуття.

Напишіть список усіх неприємних почуттів, які ви зараз відчуваєте у зв'язку з цією ситуацією, наприклад: почуття сорому чи провини, бажання покарати себе, тощо.

Приклади: "жаль", "провина", "сором", "страх", "заціпеніння" тощо.

3А. Переваги для вас: Перелічіть переваги, які ви отримаєте, пробачивши себе.

Напишіть список того, що ви відчуватимете, коли пробачите себе. Приклади: "щасливішим", "мирним", "вільним", "полегшеним". Бажано, щоб ви писали про позитивні почуття, а не про відсутність негативних почуттів ("більш спокійний", а не "менш боязкий").

3В. Користь для інших: Перераховує переваги, які отримують інші від того, що ви пробачили себе. Як позитивно вплине на ваше нове ставлення до людей, які вас оточують? "Зі мною буде легше спілкуватися", "Я буду більш уважним до них", тощо.

4. Твердження прощення

Тепер складіть речення, щоб підтвердити свій намір пробачити себе. Спочатку виберіть дві переваги, які вам найбільше подобаються з того, що ви написали в Кроці 3А. Потім створіть речення, використовуючи їх. Якщо, наприклад, ви написали переваги "миру" і "свободи", і вони з Кроку 3А на даний момент вам найбільше імпонують, ви могли б написати:

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

У тиші свого розуму повільно, не поспішаючи, промовте афірмацію прощення принаймні тричі. Помітьте, що ви відчуваєте, а потім поверніться і повторіть всі кроки, вносячи будь-які зміни до того, що ви написали раніше. Продовжуйте повторювати кроки, доки не відчуєте легкість і невимушеність.

Фальшиве прощення

Примирення без роботи над прощенням - це фальшиве прощення.

Хибне прощення - це коли ми примиряємося з кимось, але не робимо ніякої роботи над прощенням. Намагання підштовхнути або залякати себе, щоб пробачити занадто рано, або невикористання певного типу усвідомленого процесу прощення (наприклад, "Чотири кроки до прощення") призводить до

до помилкового прощення. Ми відновлюємо стосунки з іншою людиною так, ніби ми її пробачили, але насправді не пробачили. Якщо ми не проробили справжню роботу над прощенням і не відчули звільнення, яке воно приносить, ми навряд чи зможемо по-справжньому пробачити.

Хибне прощення виникає через неповне прийняття того, наскільки болючим був досвід (уникання болючих почуттів), поспішність процесу прощення(болючих почуттів) або навіть відсутність будь-якого процесу прощення, з яким можна було б працювати. Процес прощення, і припущення, що ми можемо просто вирішити "пробачити", а потім вдавати, що нічого поганого не сталося.

Хибне прощення також трапляється, коли люди ігнорують свої справжні почуття і вирішують пробачити, бо вважають, що це "гарний" вчинок, або просто не знають, що ще можна зробити. Це може бути таке, що вони виснажені своїм непростим станом душі і, зрозуміло, хочуть його відпустити. Навіть якщо вони знають, що інша людина з великою ймовірністю зробить те саме знову, вони відчувають, що "повинні" пробачити. Вони не прощають насправді; вони просто примиряються, не прощаючи насправді. Вони, швидше за все, накопичують образу і відчувають сильне занепокоєння, чекаючи, коли проблема повториться наступного разу. Вони використовують "прощення" як виправдання, щоб терпіти погану поведінку, тому вони не отримують відчуття благополуччя, яке приносить справжнє прощення.

Справжнє прощення приходить через конкретну роботу над прощенням у конкретній справі. Таким чином, змінюється наше ставлення і переконання. Наш погляд на життя і життєву ситуацію змінюється так, що ми бачимо її по-новому. Ми змінюємося, як особистість. Ми стаємо вільнішими від почуття провини, сорому та проблем, які втягують нас у нездорові стосунки. Ми стаємо вільнішими від нездорового способу мислення і почуттів, які змушують нас створювати нездорові стосунки з потенційно здорових стосунків.

Справжнє прощення дає відчуття свободи і легкості, коли ми можемо чітко бачити свій шлях і можемо приймати кращі рішення для нашого добробуту. Фальшиве прощення просто тримає нас заплутаними в тих самих ситуаціях з тими самими людьми. Хибне прощення походить від того, що ми говоримо або діємо, виходячи з переконання, що ми не заслуговуємо на краще або не можемо створити щось краще; тому ми "миримося" з речами, що не є добрим для нас у довгостроковій перспективі. Справжнє прощення звільняє нас, щоб ми могли створити щасливіше життя. Справжнє прощення пов'язує нас з нашою власною цінністю і цінністю, як особистості; Фальшиве прощення тримає нас

відірваними від відчуття власної цінності, а тому готові терпіти нещасливі і нездорові ситуації.

У ситуації співзалежності, коли патерни залежності двох людей переплітаються один з одним, існує дуже мало прощення. Це може виглядати так, ніби один партнер "прощає" іншого на регулярній основі; але насправді це фальшиве прощення, оскільки вони примиряються без справжнього прощення. Якби відбулося справжнє прощення, принаймні один з них звільнився б від своєї заплутаності. Потім ця людина почала б вести переговори про такі стосунки, яких вона хоче, а якщо цього не сталося, не вдається, вона просто благословляє іншу людину і рухається далі, в тій мірі, в якій було практично можливо.

Щоб уникнути фальшивого прощення, потрібно переконатися, що ви берете участь у справжньому процесі прощення, щоб ви могли переоцінити свої думки, почуття і переконання щодо людини і ситуації.

Примирення

Прощення завжди безумовне, але примирення іноді буває умовним.

У книзі "Прощення - це сила" прощення описується як "відпускання бажання покарати". Якщо ви уважно подивитеся на це формулювання, то побачите, що воно нічого не говорить про примирення. Примирення пов'язане з тим, яких стосунків ми хочемо мати з людиною, над якою працюємо з прощенням. Примирення - це процес відновлення наших стосунків з кимось. Примирення часто є частиною Прощення, але це не обов'язково. Примирення - це дійсно окремий процес, навіть якщо він часто відбувається одночасно з прощенням.

Разом примирення з прощенням може дійсно допомогти нам навчитися прощати, оскільки воно приносить ясність і дуже корисне розуміння цього процесу. Розуміння відмінностей, між примиренням і прощенням, і як вони пов'язані між собою, допомагає нам виділити будь-які потенційні блоки, потенційні перешкоди на шляху до прощення, а також дозволяє зробити цей процес більш плавним. Прощення завжди безумовне і завжди можливе; примирення іноді потребує умов і не завжди можливе.

Прощення є безумовним, оскільки завжди можна відпустити своє бажання когось покарати незалежно від того, живий він чи мертвий, вибачився він чи ні, і незалежно від того, чи є він ще в нашому житті чи вже давно відійшов у небуття. Відпущення бажання покарати когось залежить виключно від нас і

може бути зроблено незалежно від іншої людини та її поведінки. Саме тоді, коли ми відпускаємо бажання покарати когось - ми відчуваємо користь від прощення. Ми відпускаємо образи, які завдають болю (шкідливі, як для них, так і для нас), думки та почуття щодо них. Примирення з ними приносить нам користь чи ні - це вже інше питання.

Примирення іноді має бути умовним, оскільки ми можемо працювати над тим, щоб пробачити когось хто є постійним кривдником, сильно залежним, професійним злочинцем або повністю заперечує свою погану поведінку. Швидше за все, ми хочемо поставити чіткі та конкретні умови щодо того, які стосунки ми хочемо мати з такою людиною (див. розділ "Важке прощення"). Ми можемо пробачити її, але ми все одно можемо створити чіткі межі наших стосунків з нею. Рішення пробачити когось можна зробити окремо від рішення примиритися з такою людиною.

Крім того, примирення не завжди можливе. Людина може бути давно мертвою і зникнути з нашого життя, або просто настільки безнадійно залежною, що ми не можемо до неї достукатися. Примирення з кимось не залежить тільки від нас; відтепер це багато в чому залежить від поведінки іншої людини.

Розуміння того, що ви можете пробачити когось і все одно вирішити не мати з ним більше нічого спільного з нею (але остерігайтеся прихованої помсти, якщо вирішите так вчинити), насправді може полегшити прощення. Ми, звісно, остерігалися б прощати когось, хто є для нас нічним кошмаром, якщо ми помилково припускаємо, що це означає, що нам доведеться повернутися до стосунків з цією людиною. Усвідомлення того, що ми можемо домовитися про примирення на прийнятних для нас умовах або навіть вирішити не робити цього взагалі, звільняє нас від необхідності прощати настільки широко і безумовно, наскільки ми хочемо.

Прощаючи проблемних людей, неодмінно використовуйте "Чотири кроки до прощення" і вирішіть, що ви хочете зробити з примиренням, якщо взагалі хочете щось робити. Рішення про те, що Ви хочете зробити для примирення, краще відкласти доти, доки ви не отримаєте свіжий погляд на речі, що з'являються завдяки використанню "Чотирьох кроків". Таким чином, ви з більшою ймовірністю уникнете відмови від примирення з кривдником або примирення з ними з почуття помсти (караючи їх відстороненням і униканням), або втягнутись у нездорові стосунки через свою прихильність до іншої людини, яка, можливо, добре знає, як маніпулювати вами.

В основному, інші люди маніпулюють нами через почуття провини, сорому і страху. Працюючи над прощенням, над вашими проблемами з ними, включаючи самопрощення, ви допомагаєте звільнити себе від маніпуляцій цими способами.

Самопрощення є життєво важливою частиною процесу прощення, навіть коли ми прощаємо інших людей. Нам може бути соромно за те, що ми їм дозволили, або за те, як довго ми мирилися з їхньою поведінкою. Якщо це так, то прощення себе - це частина того, що звільнить нас і дозволить нам рухатися далі по життю.

Ідеї, викладені в розділі "Важке прощення", можуть бути корисними для вас у роздумах про те, як прощати у складних ситуаціях.

Важке прощення

Прощення дає нам свободу залишитися і свободу піти.

Концепція жорсткого прощення полегшує прощення у складних обставинах. З "Жорстким прощенням" ми прощаємо (виконуючи роботу над прощенням, наприклад, використовуючи "Чотири кроки до прощення"), але ми дозволяємо собі не підтримувати стосунки з іншою людиною, якщо не будуть виконані певні умови. Ми можемо вирішити не примирятися з нею доки не побачимо достатньо доказів того, що вона щиро шкодує або бажає змінитися. Можливо, ми захочемо накласти певні обмеження на її поведінку, попросити її піти на курси управління гнівом, разом відвідати психолога тощо. В рамках цього, ми також повинні бути відкритими до їхніх вподобань і пропозицій щодо того, як вилікувати стосунки.

У "Жорсткому прощенні" важливо, щоб ми працювали над прощенням у наших проблемах з людиною, щоб наш підхід до переговорів з нею щодо примирення був справедливим і чесним і розумним. Коли ми працюємо над прощенням, а отже, відпускаємо бажання покарати людину, ми перебуваємо в набагато кращому становищі, щоб побачити, як виглядатиме здорове примирення, і чи можливе воно взагалі.

Ми дуже легко можемо намагатися покарати їх обхідними шляхами, якщо не пробачимо їх належним чином, перш ніж намагатися примиритися. Ми можемо висувати важкі або нездійсненні умови, або ми можемо поставити наші умови у войовничий чи авторитарний спосіб, добре знаючи, що це їх роздратує або спровокує.

Ви, напевно, зіштовхувалися з ідеєю "Жорстокої любові". Жорстке прощення - це схожа ідея в тому, що нам потрібно твердо триматися того, чого ми хочемо в плані здорового примирення, але, можливо, нам доведеться вести з ними переговори, щоб це було справедливо і розумно, а не просто одностороннім списком вимог. Як згадувалося в розділі про примирення, прощення є безумовним, але примирення іноді буває умовним.

У "Жорсткому прощенні" будь-яке примирення є умовним, оскільки воно частково залежить від того, як інша людина поводитиметься відтепер. Це важливо, оскільки люди часто плутають прощення з примиренням і вважають, що вони завжди йдуть разом. Однак, насправді це дві різні речі. З "Жорстким прощенням" ми беззастережно прощаємо (тобто відпускаємо бажання покарати), але ставимо умови для примирення. Інакше кажучи, ми ставимо чіткі і конкретні межі навколо процесу примирення з ними. Це допомагає мінімізувати ймовірність того, що нас просто знову (і знову) скривдять у той самий спосіб і та сама людини.

Іноді у стосунках одна людина поводиться відкрито агресивно, а інша - пасивно агресивна (висловлюючи свою агресію прихованими способами). Це може виглядати так, ніби пасивно агресивна людина є "жертвою", хоча насправді все набагато складніше. Вони обидва брали участь в бойових діях, але вони просто висловлювали свою ворожість по-різному. Якби ми зайняли пасивно-агресивну позицію, це легко могло б вийти назовні, якщо ми спробуємо домовитися про примирення під виглядом "жорсткого прощення". Це було б продовженням тієї ж самої битви, на яку перетворилися стосунки, і не матиме 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 про те, як ми навмисно робили речі, щоб роздратувати, розчарувати або розлютити іншу людину. Чи ми навмисно підштовхували її, добре знаючи, як вона відреагує? Чи нападали ми на них, знаючи, що вони з великою ймовірністю дадуть відсіч? Чи ми навіть свідомо спровокували те, за що нам тепер потрібно просити у них пробачення? Чи сприяли ми ескалації драми, поки вона не стала чимось серйозним?

Тому самопрощення також є важливою частиною "Жорсткого прощення". Можливо, ми були учасниками перетворення стосунків на битву, де ми по черзі завдаємо їм болю, а вони - нам. Можливо, ми звикли робити одне одному

боляче, а потім примирятися, коли біль від розлуки стає сильніша, ніж біль від того, що ми разом. Ми можемо виправдовуватися тим, що "я завдаю їм болю лише тому, що вони завдають болю мені", але таке ставлення лише увічніює проблему і робить нас активними її учасниками. Тому, можливо, нам потрібно пробачити себе за те, що ми зробили як напад на них, відкрито чи приховано. Це може включати способи, якими ми соромили чи звинувачували їх. Крім того, нам також може знадобитися пробачити себе за те, з чим ми мирилися у стосунках, коли ми відчували, що нічого не зміниться на краще.

Нам також може знадобитися пробачити себе за те, що ми могли використовувати іншу людину, щоб завдати собі шкоди, подібно до того, як люди навмисно завдають шкоди власному тілу. Можливо, деякі люди з такою схильністю розігрують свою огиду до себе і ненависть до себе, провокуючи інших людей заподіяти їм шкоду. Вони навмисно говорять речі і поведуться так, щоб спровокувати людину, яка схильна реагувати на насильницьку реакцію. Таким чином, їхній потяг до самоушкодження розігрується від їхнього імені іншою людиною. При такому "самоушкодженні за дорученням" не виглядає так, що це роблять вони самі, хоча насправді вони весь час роблять це для себе.

У прощенні є облагороджуюча якість, яка піднімає наш розум на вищий рівень і дозволяє нам зробити крок назустріч. Як частина цього ушляхетнюючого досвіду, ми зустрічаємося з собою і реальністю нашого життя - з чесністю і цілісністю. Для того, щоб бути по-справжньому вільними, нам потрібно відмовитися від будь-яких шкідливих ігор, які спотворюють наші стосунки з собою та іншими людьми. Однак, не існує способу підробити це, ми повинні зробити це по-справжньому, інакше це просто не спрацює.

У програмі "Жорстке прощення" ви можете пробачити і...:

- + Створити чіткі домовленості щодо конкретних питань, щоб ви були готові йти далі (щоб ви могли відчувати себе в безпеці та повазі).
- + Визначити типи поведінки, які ви вважаєте неприйнятними і які змусять вас припинити або призупинити процес примирення.
- + Обмежте типи контактів з іншою особою, доки не будуть виконані певні умови.
- + Хочете домовитися про те, щоб зробити щось для покращення взаєморозуміння, наприклад, разом піти до психолога.
- + Висловлюйте свої уподобання з повагою до іншої людини, щоб це не було частиною боротьби за владу, яка досі точилася у ваших стосунках.

В основі "Жорсткого прощення" лежить взаємна повага. Жорстке прощення означає, що інша людина знає і поважає ваші почуття, а ви знаєте і поважаєте її почуття. Якщо цієї взаємоповаги немає, а інша людина не хоче допомогти її налагодити, то для примирення немає реального ґрунту.

Примирення - це не просто рішення, це процес. У рамках "Жорсткого прощення" ми можемо захотіти переконатися, що вони справді розуміють, як ми ставимося до того, що вони зробили. Однак, "Жорстке прощення" не означає, що ми повинні перекладати все, чим ми незадоволені, на когось іншого. Існує велика різниця між: "Це те, що я відчуваю... І це все ТВОЯ провина", і просто "Це те, що я відчуваю..." (без звинувачень). Перше навантажене звинуваченням і засудженням. Другий - це більше взаємоповажний вираз чесних почуттів.

Ми також можемо вирішити, що примирення просто неможливе. Якщо хтось не має наміру змінюватися, ми можемо бути впевнені, що він і не зміниться! Зміни вимагають зусиль і не відбуваються без зобов'язань. Ніхто, як би ми цього не хотіли, без зобов'язання змінитися не зміняться.

Взаємна повага включає в себе повагу до себе, а також повагу до іншої людини. Поважати себе - означає бути чесним із самим собою щодо того, що ви насправді відчуваєте. Тобі ніколи не потрібно приховувати від себе те, що ти насправді відчуваєш, тому що якщо це стане звичкою, це може дуже легко призвести до фальшивого прощення.

Якщо ви не готові пробачити когось або не готові примиритися з ним, то вам потрібно пробачити себе і прийняти це як те, що ти відчуваєш зараз. Таким чином, ви зможете принаймні примиритися з собою. Вам може знадобитися час, щоб оговтатися, оновитися і відновити свою віру в життя і в інших людей, перш ніж ви будете готові пробачити деякі серйозні проблеми. Дайте собі на це час. Коли у вас буде більше практики, як у прощенні, так і в примиренні, ви будете більш здатні прощати і, можливо, навіть примирятися з більш складнішими.

Щастя та успіх через прощення

Наша здатність бути щасливими та успішними значно зростає, коли ми практикуємо Прощення. Це відбувається, тому що вміння прощати має потужний вплив на наше ставлення до себе, до інших людей і до життя в цілому. Покращення в нашому ставленні помічають інші, оскільки вони бачать або відчувають його за мовою нашого тіла, тоном голосу чи загальною поведінкою.

Тоді вони будуть реагувати на нас більш позитивно і будуть більш охоче допомагати нам у досягненні наших цілей.

Якщо ви відчуваєте злість і образу на когось, то, очевидно, дуже важко відчувати себе щасливим, коли ви відчуваєте ці почуття. Так само дуже важко почуватися щасливим, якщо ви відчуваєте провину і сором через помилку, яку ви зробили, або якусь "погану" річ, яку ви зробили. Якщо ви сповнені самоосуду, самозвинувачення та самозасудження, ви не зможете рухатися до щастя та успіху, поки не розберетеся з першопричинами цих почуттів. Говорити собі, що ви "повинні" почуватися щасливими за таких обставин, буде лише контрпродуктивним і змусить вас почуватися ще гірше.

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

Прощення інших і щастя

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

- Ви відпускаєте біль минулого і перестаете тримати в собі гіркі, ображені та злі почуття, які затьмарюють ваше життя.
- Ви звільняєте себе для того, щоб або залишатися в цій ситуації, не відчуваючи гіркоти та образи, або вийти з ситуації, не відчуваючи сорому чи провини. Якщо ви вирішите не залишатися в цій ситуації, ви йдете не з помсти, а з усвідомлення того, що ситуація не працює на вас і більше не сприяє вашому щастю.
- Ви здатні зростати в мудрості на основі того, що ви отримали від людини або ситуації. Ваш розум не захаращений нещасними почуттями, тому ви можете бачити, чого ви навчилися і зросли, що сприяє вашому почуттю щастя і благополуччя.
- Ви усвідомлюєте, що стали вільнішими всередині себе і набагато рідше створюєте подібні ситуації, оскільки ви дозволили собі вирости з того, що пережили, а не принижуватися від цього.

- Коли ви навчитеся судити інших людей менш суворо і ставитися до них більш доброзичливо, ви менш суворо судитимете себе і станете доброзичливішими до себе.
- Якщо ви ображаєтесь на інших людей через те, що вони мають більше, ніж ви, ви заважаєте їм допомагати вам, бо вони помітять, що ви їм не подобаєтесь. Коли ви відпустите ці образи, почуття, ви зможете створити більш здорові особисті та ділові стосунки з людьми, які можуть наставляти вас і допомагати у досягненні ваших цілей.

Прощення себе і щастя

Значна частина нашого щастя походить від досвіду ділитися добром з іншими. Прощення собі дозволяє відпустити будь-яке негативне ставлення до себе. Це змушує вас відчувати бажання створювати більше можливостей для того, щоб насолоджуватися спільним щасливим досвідом.

Коли ви прощаєте себе, ви впускаєте у своє життя більше добра, а це дає вам більше хорошого чим можна поділитися. Прощення себе - це один з найщедріших і безкорисливих вчинків, які ви можете зробити, адже це приносить користь тим, хто з вами спілкується. Самопрощення дозволяє вам бути більш щедрою людиною.

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

- Ви відчуваєте менше провини, сорому, самоосуду і самозвинувачення; і у вашому житті з'являється набагато більше місця для приємних думок і почуттів.
- Тоді ви помітите, що інші люди вважають вас приємнішим у спілкуванні, а також, що ви теж вважаєте їх приємнішими.
- Ви впустите у своє життя більше хороших речей, бо відчуєте, що заслуговуєте на них. Ви дозволите більше грошей, любові, успіху, процвітання чи чогось іншого, тому що ви більше не триматимете їх подалі.
- Впускаючи більше хорошого у своє життя, ви отримуйте більше хорошого, чим можете поділитися; тому ви матимете щасливе задоволення ділитися цим добром з тими, хто вам небайдужий.

- Стає легше прощати інших людей, тому що ви вчитеся судити себе менш суворо і більш доброзичливо, тому ви можете судити інших людей менш суворо і більш доброзичливо теж.

Як прощати

Як бачите з вищесказаного, Прощення пропонує вам способи, за допомогою яких ви можете стати щасливішими і більш успішним у своєму житті. Однак вам потрібно докласти зусиль і зробити Прощення частиною вашого життя на регулярній основі на деякий час.

Спробувавши "Чотири кроки до прощення" з попереднього розділу, ви, швидше за все, побачите, що прощати набагато легше, ніж ви думали, і що ви почнете відчувати переваги майже відразу. Будь ласка, зробіть це і подаруйте собі і тим, хто вам небайдужий, щасливішу і успішнішу версію себе.

Залежності та компульсивні стани

Прощення звільняє вас від залежностей і примусів.

Одна з речей, яка може допомогти нам подолати залежності та компульсії, - це навчитися зустрітися обличчям до обличчя з болем минулого і відпустити його. Ви можете не усвідомлювати, що біль з минулого може викликати у вас залежність у теперішньому, але це так. Також ви можете не усвідомлювати, що можете відпустити біль з минулого, щоб він не впливав на вас зараз. Тоді ви можете відпустити залежну поведінку, яка була викликана болем з минулого.

Біль минулого може включати гнів, образу, гіркоту, ненависть або сором від того, що інші люди ставилися до вас погано. Він може включати спогади про реальний фізичний або емоційний біль, а також травматичний вплив, який це може мати на мислення та поведінку людини.

Цей тип страждання може змусити нас відчувати, що нам чогось бракує і щось не так у нашому житті; або з нами щось фундаментально не так. Ми можемо відчувати прогалину, своєрідну порожнечу або заціпеніння всередині себе. Або ж нас можуть турбувати нічні кошмари і болісні відчуття, які, здається, не

зникають. Це може змусити нас почуватися дуже самотніми, навіть коли ми оточені людьми.

Намагаючись втекти від свого болю, ми можемо шукати полегшення в якомусь збудженні або якійсь діяльності, яка відволіче нас від болючих, нещасних почуттів всередині нас. Це може призвести до того, що ми починаємо грати в азартні ігри, або стати залежними від алкоголю чи наркотиків; або ми обираємо менш серйозні залежності, такі як нав'язливий перегляд телевізора чи комп'ютерні ігри. Такі речі лише на короткий час приглушують біль, а після цього нам може стати ще гірше. Тоді ми відчуваємося погано не лише через те, що сталося в минулому, але й через те, що робимо боляче собі та близьким нам людям у теперішньому часі.

Можливо, ми програємо гроші, які дуже потрібні нашій родині. Можливо, ми шкодимо своєму тілу, через те, що їмо забагато або замало. Ми можемо злитися і говорити або робити образливі речі людям, які намагаються змусити нас змінити свій спосіб життя. Ми можемо відчувати, що навіть найближчі друзі нас не розуміють. Але насправді це ми самі не розуміємо; ми не розуміємо себе і своїх потреб.

Найбільша наша потреба - навчитися прощати. Нам потрібно відпустити минуле, щоб ми могли по-справжньому жити теперішнім. Нам потрібно пробачити тих, хто завдав нам болю в минулому, щоб ми могли відпустити наш старий біль. Коли ми відпускаємо старий біль, ми можемо бути вільними, щоб жити хорошим життям. Нам також потрібно) пробачити себе за те, як ми завдали болю іншим. Нам потрібно пробачити і рухатися далі.

Коли ми навчимося прощати інших, ми побачимо, що біль, який ми відчуваємо від того, що інші люди зробили нам почне слабшати, і врешті-решт ми зможемо його відпустити. Відпускаючи старі образи, ми стаємо набагато більше здатними відпустити залежність, яку вони викликали. Коли ми вчимося прощати себе, ми, можливо, також захочемо знайти способи загладити провину перед тими, кого ми образили.

Коли ви прощаєте , ви перемагаєте. Ви виграєте життя, яке завжди мали прожити. Ви звільнетесь від людей і ситуацій, які завдали вам болю. Як би ви жили, якби цих болючих ситуацій ніколи не траплялося? Чи були б ви щасливішими, вільнішими і могли б більше насолоджуватися життям? Звичайно, ви були б щасливішими! Навчившись прощати, свобода, щастя і багато іншого можуть стати вашими. Ви будете відчувати себе переможцем

щоразу, коли ви прощаєте, і це не коштуватиме вам жодних грошей. Зрештою, фальшиві обіцянки казино, барів, притонів та їхня брехня більше не приваблюватимуть вас.

Коли ви прощаєте, ви вільні. Ви вільні від минулого і можете жити теперішнім моментом. Ви можете почати знаходити радість від того, що просто живете. Це радість, яку часто мають діти і якої, на жаль, часто бракує дорослим. Ти можеш отримати цю радість, коли навчишся прощати.

Можливо, ви живете в тривозі та страху і не можете знайти спокій. Навчившись прощати, ви зрозумієте, що джерело миру знаходиться всередині вас самих. Відпустивши минуле, ви почнете відкривати для себе природний стан спокою і легкості всередині себе. Ви знайдете мир через прощення.

Можливо, ви судите себе суворо. Можливо, ви атакували себе думками і почуттями самозвинувачення та самокритики через свою адиктивну поведінку. Однак це не дуже допомогло, якщо не звільнило вас від цієї поведінки. Чому б не спробувати інший шлях? Спробувати Прощення.

Щоб навчитися прощати, потрібно трохи попрацювати. Вам потрібно буде чесно подивитися на себе і свої почуття. Це не завжди буде легко, але це набагато легше, ніж біль і страждання, спричинені життям, яке керується залежністю.

Пам'ятайте: Вміння прощати не може вам зашкодити, воно може лише допомогти.

Практикуйте прощення щодня, і почніть залишати позаду свої залежності та жити чудовим життям, яке ви мали б прожити.

Самотність і прощення

Прощення - ваш друг у зціленні самотності.

Спочатку може здатися, що між самотністю і Прощенням немає особливого зв'язку, але якщо ми подивимося глибше, то побачимо, що Прощення може дуже допомогти нам у подоланні самотності. Існує стара приказка: "Якщо хочеш мати друга - будь другом". Однак проблема цієї приказки полягає в тому, що багато людей не люблять себе і не дуже вірять, що вони гідні друзів і дружби. Дехто насторожено ставиться до інших людей і дотримується установки "тримайся подалі", яка існує так довго, що вони можуть цього не усвідомлювати. Інші

мають невблаганне ставлення, і люди відчують себе некомфортно поруч з ними. Якщо ми змушуємо людей відчувати, що їх критикують або засуджують, навіть якщо ми не висловлюємо цих думок, вони не захочуть проводити з нами багато часу.

Можливо, нас не дуже хвилює ідея дружби, і ми зацікавлені лише в тому, щоб знайти "того самого, єдиного", ту особливу людину, яку ми полюбимо, і яка полюбить нас. Однак, ми не бачимо що той, хто не здатен творити дружбу, не має якостей, необхідних для створення хороших стосунків з "Тим Єдиним", навіть якщо ми їх знайшли. Насправді, ми можемо бути не в змозі побачити або розпізнати "Того Єдиного", навіть якщо він був би прямо перед нами.

Якщо у нас виникають проблеми зі створенням дружніх стосунків, можливо, ми застрягли в невблаганному стані розуму і всіма цинічними, осудливими і надмірно критичними установками, які з ним пов'язані. Така людина може переконати себе, що вона зможе повністю полюбити свого "Ангела", коли знайде його. Однак кожна людина має свої недоліки і промахи, і невблаганний розум незабаром знайде причини для судження про них. Їхній потенційний "Ангел" або "Єдиний" може бути добре обізнаний про їхні власні помилки та недоліки і відчуватиме, що хтось із невблаганним ставленням судитиме їх, звинувачувати і, можливо, навіть відкине, рано чи пізно.

Невблаганний розум - це розум, навчений звичкою бути осудливим, цинічним і надмірно критичним до інших. Такому розуму бракує здатності любити, і він перебуває в полоні почуття самотності та ізоляції. Він також ув'язнений страхом, що його звичка судити і критикувати обернеться проти нього самого. Він боїться, що якщо не спрямує увагу свого невблаганного розуму назовні, то він обернеться на нього самого, і тоді він відчує біль провини, сором, самоосуд, самозвинувачення і, можливо, навіть гостру ненависть до себе.

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

Почуття самотності породжується тими частинами вас, які були покинуті. Але, можливо, ви самі їх покинули. Можливо, ви перейняли або засвоїли ідеї інших людей про те, ким або чим ви повинні бути у своєму житті. Якщо так, то це може призвести до того, що ви відштовхуєте частини себе, які не вписуються в те, що інші люди сказали вам про те, яким ви "повинні" бути. Ті частини себе,

які ви відкинули, мають почуття, і ці почуття відкинутості виринають на поверхню і впливають на ваш настрій і погляд на життя.

З якими частинами себе ви не подружилися або відкинули? Як ці частини вас до цього ставляться? Вони спілкуються з вами через те, що ви відчуваєте. Якщо вони відчувають себе ізольованими, ви почуватиметеся ізольованим. Якщо ви відкидаєте частину себе, ви відчуватимете відторгнення, оскільки ці частини все ще пов'язані з вами. Коли ви не відволікаєтесь і маєте час на себе, ви будете відчувати ці почуття ще більш інтенсивно. Але ці почуття виникають не тому, що ви перебуваєте на самоті. А ви відчуваєте ці почуття; саме перебування на самоті дає вам можливість помітити їх.

Прощення - це те, що дозволяє вам знову прийняти ці частини себе і зцілити почуття відторгнення і почуття ізоляції. Коли ви навчитеся будувати більш здорові стосунки з собою, це, в свою чергу, допоможе вам будувати більш здорові стосунки з іншими людьми. Звісно, створення здорових стосунків з іншими допомагає зменшити самотність та ізоляцію.

Можливо, ви відчуваєте, що вас не розуміють інші: "Ніхто мене не розуміє". Можливо, вам не подобаються інші люди, або ви не дуже їм довіряєте. Можливо, ви стали боятися або насторожено ставитися до інших через попередній невдалий досвід. Це прикро, але так не повинно бути. У світі справді є погані люди, але є й багато хороших людей теж багато.

Іноді ми ховаємося від своїх самотніх почуттів, намагаючись відволіктися, стаючи залежними від роботи, алкоголю, перегляду телевізора, комп'ютерних ігор чи наркотиків. Зрештою, це лише погіршує наше самопочуття, і стаємо ще більш самотніми. Найбільше, що нам потрібно зробити, це почати зустрічатися з болем і нещастям, які ми відчуваємо, яких ми уникали, і почати шукати те, що допоможе нам почуватися краще і менш самотніми. Якщо вам потрібна професійна допомога, то ви можете звернутися за нею.

Ви можете почати з того, що проаналізуйте свої установки, думки і почуття, які призводять до того, що ви самотній та ізольований. Ви можете подумати про те, як ви можете почати знімати блоки всередині себе, які заважають дружбі.

Чи є способи дрібної помсти людям? Іншими словами, ви ігноруєте або уникаєте людей, які не роблять того, що ви хочете? Чи швидко ви караєте людей, відсторонюючись від них? Чи ховаєте ви свої образи за гнівом? Чи ховаєте ви свій гнів за своїм болем? Це будують стіну, яка відокремлює вас від

можливості спілкуватися з іншими людьми значущими способами? Надмірно критичне ставлення часто відіграє роль у створенні депресії, самотності та ізоляції. Навчіться думати про інших доброзичливо, це допоможе вам привернути до себе людей.

Ви сповнені самоосуду, самокритики чи жалю до себе? Чи виникають у вас думки на кшталт: "Я не вмію дружити", "Мені тут не місце", "Я несправжній", "Я нікому не подобаюсь" тощо? Можливо, настав час зцілити причину таких думок, подивившись на те, як вам потрібно пробачити себе. Можливо, є речі, які ви зробили, які потрібно відпустити і рухатися далі.

Болючі думки породжують болючі почуття; ось чому навчитися прощати так важливо для подолання самотності. Самотність - це частково напад на самого себе. Значною мірою це пов'язано з думками, які ви думаєте, коли залишаєтесь на самоті, коли ви страждаєте. Те, що могло б бути "щасливим часом на самоті", перетворюється на самотність через негативні думки. Запишіть свій мислепотік (потік думок, що проносяться у вашій голові), і ви побачите. Саме цей негативний потік думок заважає вам заводити друзів. Це робить його самовідтворюваним, поки ви не визнаєте і не змініте свій потік думок.

Чудова звичка, якої можна навчитися, - це дійсно знаходити час, щоб слухати людей. У світі мало людей, які справді вміють слухати інших. Якщо ви навчитесь цьому, то досягнете великих успіхів. Запитуйте людей про те, що вони вам говорять, щоб показати, що ви їх почули. Не поспішайте коментувати або висловлювати свою думку. Не намагайтеся нікого образити; натомість, будьте вражені ними і дайте їм знати про все, що вони говорять чи роблять, що вас вражає. Нехай це буде про них, а не про вас. Цінуйте інших людей і кажіть їм про це. Не потрібно бути фальшивим, якщо тільки вам не потрібно прикидатися.

Дайте іншим достатньо місця для розмови. Дивіться в очі. Дружба починається з цього, особливо, якщо у поєднанні з посмішкою. Розширюйте дружбу, навіть у невеликий спосіб, скрізь, де це безпечно - на касі, в черзі, тощо. Нехай це стане звичкою, не наполягаючи на цьому.

Хорошим початком для створення дружніх стосунків може стати якась група взаємопідтримки. Однак будьте обережні, щоб не стати частиною спільного досвіду жертви надовго. Не варто визначати себе, як жертву: "Я такий-то і такий-то, хто пережив насильство". У чомусь це може бути правдою, але у вас є

набагато більше, ніж це, і Прощення може допомогти вам відкрити більше хорошого в собі.

Спільна роль жертви - це не дружба. Взаємна підтримка, безумовно, має своє місце, але це не робота ваших друзів бути безкоштовними психотерапевтами. Не розчавлюйте дружбу, що зароджується, тягарем чи нав'язливою потребою "поділитися своїм болем". Дружба має приносити задоволення, а не бути рутинною роботою, обов'язком чи торгівлею ("я вислухав твої страждання, тепер ти маєш вислухати мої").

Візьміть собі за звичку робити веселі речі самотійно, а потім почніть запрошувати інших. Дружба потребує часу, щоб розвиватися, і деяким людям потрібно витратити трохи більше часу, щоб культивувати дружбу. Не плутайте сигнали темпу ("сповільнитися") із сигналами "стоп". Якщо інша людина стає недоступною, нехай так і буде. Зачекайте трохи, надішліть дружнє і коротке "Сподіваюся, з тобою все гаразд" і рухайтесь далі, якщо не отримаєте багато відповідей. Завжди розвивайте більше однієї дружби одночасно, оскільки ви не знаєте, які з них виростуть, і на що вони перетворяться.

З вищесказаного, ви зможете побачити, що Прощення дійсно може допомогти вам від почуття самотності. Самотність часто є результатом непростення розуму. Якщо ви хочете мати друзів, будьте прощаючими. Ви можете змінити своє життя, практикуючи Прощення; бажано, принаймні хоча б раз на день. Ви можете почати будувати міцні зв'язки з іншими, навіть якщо вам здається, що це неможливо за нинішніх обставин. Зробіть Прощення своїм другом, і ви покладете край самотності; щонайменше, ви зробите самотність керованою і набагато менш болючою.

Позитивне мислення і закон притягання

Прощення допомагає вам бути більш позитивними, відпускаючи біль минулого.

Кожен, хто вивчає важливість позитивного мислення, розуміє, що чим більш позитивними будуть наші думки, тим більш позитивним буде наше життя. Прощення може надзвичайно допомогти вам мислити більш позитивно, оскільки воно допомагає зцілити причини негативних звичок мислення.

Дехто вважає це практичним відпрацюванням психологічних принципів: майже неможливо впустити у своє життя те, на що, на їхню думку, вони не заслуговують. Вони знайдуть спосіб саботувати себе, якщо вони коли-небудь

привернуть цю річ у своє життя. Інші бачать це як "Закон Всесвіту", і що на нас усіх впливає "Закон Притягання", або "Закон Вібрації". Багато хто розглядають вплив сили підсвідомості і те, як несвідомі переконання людини впливають на життя людини та її здатність досягати своїх цілей.

Незалежно від того, чи вважаєте ви, що ефективність позитивного мислення зумовлена психологічними принципами, чи чимось магічним або містичним, практика Прощення значно допомагає. Серед різноманітних підходів до позитивного мислення є основна ідея, що наші думки і почуття повинні бути більш позитивними, щоб створювати більше позитивного досвіду в нашому житті. Однак існує проблема...

Проблема полягає в тому, що навіть, якщо ми усвідомлюємо важливість позитивного мислення, цього часто недостатньо для того, щоб залишатися позитивними. Нас може охопити похмурий настрій або похмурий образ думок. Нас може охопити гнів і обурення. Ми можемо відчувати гіркоту через те, що сталося з нами в минулому, або ми можемо відчувати сором чи провину за те, що ми зробили. Все це може перешкоджати нашим зусиллям думати про високе і добре.

Можливо, ми читаємо щось надихаюче і підбадьорююче і відчуваємо себе краще на деякий час, але часто для багатьох з нас зміни не тривають довго, і ми з усіх сил намагаємося зберегти позитивне ставлення до життя.

Однак так не повинно бути. Це просто означає, що ми не дісталися до першопричини негативного і нещасливого ставлення до життя, і нам потрібно розібратися з цими причинами, і тоді ми зможемо звільнитися від них. Існує спосіб, як ви можете розібратися з цими першопричинами і почати вносити постійні та довготривалі зміни у вашому загальному рівні мислення та почуттів. Крім того, ви отримаєте такі переваги, як швидше і легше досягаючи своїх цілей для кращого життя.

Зазвичай, наші почуття в даний момент впливають або речі з минулого, або речі в сьогоденні, які забарвлені нашими переживаннями з минулого. Тому, щоб бути більш здатними мислити позитивно і відчувати себе позитивно, нам потрібно зцілити наші стосунки з минулим. Нам потрібно відпустити всі минулі події та переживання, які можуть нас стримувати.

Нам потрібно пробачити людей, які завдали нам болю, щоб те, що вони зробили, більше не впливало на нас в теперішньому часі. Нам потрібно відпустити власні

помилки і пробачити себе за них, щоб вони не впливали на те, як ми ставимося до себе і до добра, на яке заслуговуємо в теперішньому часі.

Таким чином ми змінюємо свій внутрішній клімат, щоб у наше життя прийшло більше добра. Троянди не ростуть в арктичній зимі, і якщо наш внутрішній клімат холодний і темний через надмірний вплив нещасливими подіями з нашого минулого, то саме це перетворює наші зусилля "бути позитивними" на боротьбу.

Нам не потрібно переживати старі болючі ситуації, щоб їх відпустити. Нам просто потрібно подивитися на них, залишаючись у теперішньому часі, і використати "Чотири кроки до прощення", щоб відпустити їх. Таким чином, ми можемо витягти всі цінні, емпіричні "поживні речовини", які може запропонувати нам ситуація, і рухатися далі.

Коли ви навчитеся прощати, ви станете все більш вільними від минулого. Ви відпустите гнів і обурення через те, що інші зробили з вами; і ви відпустите будь-які почуття, що ви "недостатньо хороші", або чогось не вистачає чи недостойні, що могло стати причиною того, що ви не дозволяєте хороших речей у ваше життя. Тоді ви звільнитесь від минулого і зможете тримати свої думки і почуття на позитиві. Тоді ви зможете вільно творити життя, якого ви дійсно хочете.

Самоцінність, самоповага та впевненість у собі

Прощення підвищує вашу самооцінку, самоповагу та впевненість у собі.

Навчання прощенню - це чудовий спосіб покращити себе і підвищити свою самооцінку, самоповагу та впевненість у собі. Існують дуже чіткі причини, чому це так. Якщо людина охоплена почуттям гніву та образи на минуле через те, що інші зробили з нею, або відчуває провину і сором через помилки, яких вона припустилася, то її здатність ставитися до себе значно знижується. Їй також важче відчувати себе добре в стосунках, які вони мали, і відчувати себе добре в житті в цілому. Це знижує їхню здатність розкрити свій потенціал, тому що їхні думки та почуття застрягли в минулому.

Зацикленість на минулому обтяжує людину і змушує її відчувати більше занепокоєння та страху перед майбутнім, ніж це було б інакше, оскільки вона боїться, що не впорається з тим, що приносить їй життя. Її обтяжує те, що вона вже пережила, оскільки вона не змогла обробити це таким чином, щоб рухатися далі; тому більша кількість досвіду несе в собі потенційну загрозу ще більшого

обтяження. Насправді її обтяжує відсутність Прощення, а не самі переживання. Та не сам досвід, бо коли вона вчиться справлятися зі своїм минулим конструктивно через Прощення, вона може відпустити цей тягар, який вона несли, і стати легшою та вільнішою.

Ви можете навчитися залишати минуле позаду і відпускати застарілий біль. Ви можете перестати переслідувати минуле і рухатися вперед у світле майбутнє. Коли ви навчитеся прощати, ви перестанете бути жертвою подій свого життя. Ви починаєте здобувати навички визначення того, як події впливатимуть на вас. Ви починаєте ставати господарем своїх думок і власних емоцій і брати на себе відповідальність за своє внутрішнє життя.

Іноді люди потрапляють у замкнене коло і, коли їх заохочують робити те, щоб допомогти їм, вони кажуть щось на кшталт: "Я не можу змінитися, я такий, який є". Вони думають, що вони є самими собою. Вони думають, що залишаються собою, але не усвідомлюють, що насправді вони не є собою. Природний процес життя - змінюватися і рости. Все життя - це зміна і зростання. Застій - це заперечення життя, і призводить до багатьох негативних наслідків для фізичного та психологічного здоров'я. Справжнє "я" цієї людини орієнтована на зміни і зростання, і заперечувати це – означає заперечувати своє справжнє "я". Чи є якась людина однаковою все своє життя, як 3-річна дитина, 18-річна, 40-річна і т.д.? Звичайно, ні. Ніхто не може мати хороший рівень самоповаги та впевненості в собі і заперечувати своє справжнє "я". Коли ви дозволяєте стати собі кращою версією себе, ви не тільки приносите користь собі, ви також приносите користь усім, хто вас оточує.

Крім того, коли ви вчитеся прощати інших, у вас зростає впевненість у своїй здатності справлятися з подіями і людьми у вашому житті. Коли ви прощаєте, ви перемагаєте! Ви все більше і більше відчуваєте себе переможцем, коли вчитеся прощати. Це може покращити результат подій, а може і не покращити, хоча часто покращує; але це безумовно, допомагає вам перестати витрачати час і енергію на речі, які ви не можете змінити.

Ви можете відпустити минуле. Ви можете відпустити старі болі та нещастя, які є важким тягарем, що пригнічує вашу самооцінку, самоповагу та впевненість у собі. Ви можете процвітати, і ваше життя може стати таким, яким ви були створені. Якщо це те, чого ви хочете, навчіться прощати, щоб ви могли вільно стати найкращою версією себе.

Як прощати невірність і зраду

Прощення допомагає нам перетворити болючий досвід на користь.

Можливо, ви чоловік, якого зрадила дружина чи дівчина. Можливо, ви жінка, яку зрадив чоловік або хлопець. Бути "обманутим" може бути дуже болючим і з сумним досвідом.

Ми можемо відчувати, що нас обманули, збрехали або обдурили в якийсь спосіб. Це може стати справжнім шоком та виявити, що хтось, кому ми повністю довіряли, обдунив нас і збрехав нам. Шок від зради може бути схожим на шок від смерті близької людини. Ми сумуємо не лише через втрату того, що ми мали, ми також сумуємо за тим, що могло б бути. Може здаватися, що всі наші надії та мрії перетворилися на розчарування, страх і відчай.

Однак не потрібно робити ситуацію гіршою, ніж вона має бути. Не потрібно піддаватися гніву, гіркоті та обуренням, які виникатимуть. Не варто дозволяти цим почуттям впливати на те, як ми бачимо майбутнє і як ми бачимо життя. Ми можемо навчитися зцілювати біль від невірності та зради таким чином, щоб стати мудрішими і стійкішими. Ви можете відпустити більшу частину болю від цієї ситуації, якщо будете готові пробачити. Коли ви прощаєте людину або ситуацію, ви можете рухатися далі у своєму житті швидше і легше. Прощення допомагає вам уникнути гіркоти та гніву надовго.

Можливо, ви здивуєтеся, дізнавшись, що коли ви відчуваєте зраду від когось, хто вам небайдужий, вам може знадобитися пробачити себе. Можливо, ви звинувачуєте себе з думками на кшталт: "Що зі мною не так?" "Я завжди обираю не ту людину". Можливо, ви говорите собі: "Я була такою дурною", "Я повинен був це передбачити". Ви можете лякати себе такими думками, як; "Тепер я нікому не буду потрібен", "Я буду самотнім до кінця свого життя".

Ви можете помітити, що ваші думки коливаються між такими речами, як: "Він/вона ніколи не любив/ла мене по-справжньому". "Чому вони так зі мною вчинили?" "Це все моя вина". "Це все їхня провина". "Я ніколи не покохаю іншого".

Більша частина болю від зради походить від такого мислення, а не від самої події. Біль походить від того, що ми говоримо собі про це і що це "означає", а не від реальних фактів ситуації. Прощення дозволяє нам змінити те, що ситуація означає для нас, а отже, дозволяє змінити те, як ми до неї ставимося. Прощення дає змогу вийти за рамки лише приписування негативного, а тому болючого значення таким подіям у вашому житті. Труднощі та виклики, які ще будуть

приходити до вас, але вони будуть набагато менш болючими, а можливо, навіть приємнішими.

Звичайно, ви, швидше за все, відчуватимете багато сильних почуттів по відношенню до іншої людини. Однак якщо ви спочатку попрацюєте над прощенням, над собою, вам буде набагато легше пробачити їх. Насправді, нездатність пробачити себе - може стати головною перешкодою на шляху до подальшого життя. Це також може перешкоджати вам пробачити їх, що також є частиною руху вперед у вашому житті. Якщо ви чіпляєтеся за думку на кшталт: "Я ніколи їм не пробачу", то це справді стримуватиме вас і спричинятиме вам багато непотрібного болю.

Корисно знати, що прощення і примирення - це не одне й те саме. Ти можеш пробачити когось, щоб відпустити біль від ситуації, і все одно вирішити не мати більше нічого спільного з цією людиною. Прощення може включати в себе "прощання" (див. розділ "Важке прощення"). Однак це можна зробити без гіркоти чи образи, якщо ви виконали певну роботу з прощення попрацюйте з "Чотирма кроками до прощення".

Ви можете вирішити, що хочете примиритися з цією людиною. Однак, знову ж таки, краще примиритися після того, як ви попрацювали над прощенням. Це допоможе вам змінити своє ставлення до цієї людини таким чином, щоб допомогти вам зростати, і відпустити старі погляди і переконання, які можуть не служити вам чи вашим стосункам. В іншому випадку, у стосунках нічого не зміниться. Якщо хоча б один з вас не попрацює над собою, то ви все одно залишитесь тими ж людьми, якими були раніше, і є велика ймовірність, що те ж саме може статися знову.

Попрактикуйте "Чотири кроки до прощення" з попереднього розділу. Відпустіть біль від зради, невірності чи перелюбу і побачте свій шлях до світлого майбутнього. Можливо, з часом ви зможете озирнутися на цей досвід, як на дар і як на щось, що пішло вам на користь. Багато з тих, хто практику прощення, мали досвід того, як щось, що вони вважали жахливим або прокляттям, перетворилося на велику користь або навіть благословення. Так може статися і з вами.

Розлука

Прощення може розчинити біль розлуки.

Є багато причин, які можуть змусити нас переживати розлуку з коханою людиною. Це може бути просто життєві обставини, або ж кожна людина робить різний вибір щодо свого життєвого шляху. Якою б не була причина, розлука може змусити нас почуватися самотніми, розчарованими і навіть злитися чи депресіювати.

Якщо розлука спричинена невірністю або зрадою, то до болю розлуки додається ще й біль зради. (Див. попередній розділ про невірність і перелюбство).

Розлука, незалежно від її причини, може бути болісним і самотнім досвідом. Проте, з цього болю є вихід. Ми все ще можемо знайти щастя і реалізацію, і це залежить від нашого вибору, а не від поведінки інших людей. Насправді, ми можемо використовувати ситуацію, щоб все більше і більше піднятися над наслідками поведінки інших людей. Ми можемо не тільки зцілити наш поточний біль, ми також можемо почати зцілювати причини, що лежать в основі цього типу болю. Якщо дослідити думки, які виникають у вас під час розлуки, то вони можуть варіюватися від думок, які змушують вас відчувати злість і образу, до думок, які змушують вас відчувати себе відкинутими і покинутим. Можливо, у вас з'являються думки, які змушують вас лютувати проти "несправедливості" життя.

Вам потрібно усвідомити, що саме такі думки є причиною вашого нещастя і болі у цей момент. Ці думки не є побічними ефектами вашого болю, вони є його справжньою причиною. Змініть ці думки, і біль від розлуки почне вщухати і навіть може зникнути повністю. Ви все ще можете сумувати за людиною, але вже не так болісно. Після цього ви зможете перейти до наступних станів: відчувати себе щасливішим і більш впевненим у своїй ситуації. Це може дати вам нову перспективу, так що ви навіть можете знайти рішення для своєї ситуації, яке раніше не спадало вам на думку.

Звичайно, можуть бути практичні речі, про які вам потрібно подбати через розлуку з тією чи іншою причиною. Однак, змінивши свої думки, ви зможете впоратися з ситуацією без болісної драми.

Як змінити думки, які завдають вам болю? Прощення звільняє вас, оскільки дозволяє очистити свій розум від тих типів мислення, які завдають вам болю. Прощення дозволяє вам перепрограмувати свій спосіб мислення і почуттів на той, який приносить вам більше спокою і щастя. Ці мир і щастя - це те, що приходить зсередини вас; воно не залежить від зовнішніх обставин. Це дає вам відчуття, що ви наповнені чимось добрим, чим ви хочете поділитися з іншими.

Це набагато краще відчуття, ніж відчуття якоїсь порожнечі і намагання інших людей, щоб заповнити цю порожнечу. Ви стаєте менш "нужденними" в інших, коли вчитеся прощати. Ви стаєте менш відчайдушними в очікуванні, щоб інші дали вам "щось". Насправді, ви відчуваєте, що у вас з'являється більше відчуття благополуччя і цікавості до життя, яким хочеться ділитися. Ви стаєте менш зацікавлені в тому, щоб отримати щось від інших, і більше зацікавлені в тому, щоб ділитися з ними тим добром, яке ви знаходите в житті.

Ваші міжміські дзвінки або спілкування з тими, з ким ви відчуваєте розлуку, стають легшими, грайливішими і щасливішими. Ви відчуєте, що відстань між вами стала меншою, та бар'єр - меншим. Ви відчуєте себе більш пов'язаними з ними і більшою мірою частиною їхнього життя. Наступне, що ви дізнаєтесь, і можливо, набагато раніше, ніж ви очікували, потреба в розлуці зникне, і ви знову зможете бути разом.

Терапія та психічне здоров'я

Коли ми працюємо з прощенням, все змінюється.

Коли ми працюємо над прощенням, змінюється не тільки наш погляд на проблему, над якою ми працюємо. Ми 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 своїм внутрішнім станом, переконаннями, думками та почуттями. Це допомагає нам змінити те, що ми думаємо і відчуваємо, про події, що сталися в нашому житті. Вона дозволяє нам піднятися над обставинами і зрозуміти, що речі, які ми сприймали особисто, були зовсім не "про" нас. Коли ми усвідомлюємо це, ми відчуваємо себе менш боляче від не щасливих подій.

Практикуючи прощення, ми починаємо бачити нові способи зібрати воєдино наші внутрішні та зовнішні ресурси, щоб ми могли максимально ефективно використовувати наше життя. Ми стаємо схожими на мудрого і доброго батька для менш зрілих частин нас самих, щоб ми могли скеровувати їх у здоровому напрямку і покращуючи бачення речей, замість того, щоб вони відчували себе бунтівниками чи покинутими.

Тому прощення може мати дуже позитивний вплив на наше психічне здоров'я. Психотерапевт була дуже здивована позитивними змінами у своїй клієнтці. Психотерапевт виявила, що це відбулося завдяки тому, що її клієнтка відвідала

семінар "Чотири кроки до прощення", а потім почала активно застосовувати отримані знання на практиці. Психотерапевт вивчила метод і тепер використовує його з клієнтами, вважаючи його дуже ефективним. Сама клієнтка зі здивуванням і захопленням говорить: "Відтоді, як я почала практикувати прощення, все змінюється на краще".

Відсутність прощення і нездатність прощати, цілком можливо, є основною причиною багатьох проблем з психічним здоров'ям. Так само, як ми не можемо мати здорове фізичне тіло з неперетравленою їжею, блокуючи нормальні канали травлення, ми не можемо мати психічного та емоційного здоров'я, якщо ми засмічені "неперетравленим" життєвим досвідом. Прощення дозволяє нам переробити, або "перетравити", наш життєвий досвід.

Якщо ми відчуваємо гіркоту, образу і злість через те, що з нами сталося, або надмірну провину і сором за щось, що ми зробили, дуже важливо навчитися рухатися далі і відпустити минуле. Прощення робить нас вільними від минулого. Воно звільняє нас від того, щоб жити частиною нашого життя безперервно в минулому, або переживати наслідки минулих помилок чи минулого болю.

Коли ми отримуємо життєвий досвід, це можливість вчитися і розвиватися. У деяких життєвих ситуаціях може бути дуже важко знайти щось цінне в деяких життєвих ситуаціях, але це ще один привід спробувати. Наприклад, розлучення може бути дуже болючим. Але робота над прощенням може допомогти нам відкрити в собі нові ресурси емоційної сили та стійкості. Це не тільки допомагає нам впоратися з розлученням, це також допомагає нам стати більш стійкою і щасливою людиною в довгостроковій перспективі.

Якщо ми продовжуватимемо вважати себе жертвою обставин, нам буде важко або навіть неможливо буде допомогти, доки ми не змінимо своє ставлення до себе. Якщо ми будуємо своє самосприйняття на почутті, що нас образили, скривдили і несправедливо до нас ставляться, то наша самооцінка буде заниженою. І тоді стане важче відчувати почуття благополуччя, яке робить життя вартим того, щоб його прожити.

Ви можете навчитися відпускати минуле. Ви можете створити позитивний і сильний образ себе, який дозволить вам відчути себе сильною, здібною та незалежною людиною. Ви можете знайти та відновити почуття бадьорості та пристрасті до життя.

Якщо ви страждаєте від проблем з психічним здоров'ям, будь ласка, розгляньте можливість використання "Чотирьох кроків до Прощення", щоб допомогти собі. Якщо ви відвідуєте психотерапевта, краще спочатку проконсультуватися з ним/нею. Якщо ви є терапевтом, то, швидше за все, знайдете "Чотири кроки до прощення" дуже простими у вивченні і дуже корисними для ваших клієнтів.

Чи солодка помста?

"Солодкість" помсти приховує її отруту.

Люди іноді переконують себе, що помста "виправдана" і що помста - "солодка". Але ви ніколи не зустрінете по-справжньому щасливу і в мирі з собою людину, яка мстива людина. В акті помсти може бути певна форма задоволення, але це хвороблива форма задоволення, і в ній немає нічого здорового чи життєствердного.

Мстиві люди живуть у страху і тривозі. Вони можуть приймати позу і поводитися впевнено, але вони не схильні добре спати вночі. Вони настільки вірять у помсту, що не можуть уявити, що хтось інший не вірить у помсту. Вони чекають і гадають, коли прийдуть ті, кому вони заподіяли шкоду, і помстяться їм, чи ті, кого вони покарали знайдуть спосіб покарати їх. Вони починають турбуватися про те, як захистити своє вразливе "я" від реальної чи уявної "шкоди" від інших.

Ви помічали, яке крихке его у багатьох "крутих хлопців"? Дивно, що чим "крутішими" вони є, тим легше навіть найлегша образа може вивести їх з себе і довести до люті. Вони не відповідають за власне життя, тому що відчують, що повинні реагувати на те, що говорять і роблять інші. Їхня "влада" ілюзорна. Коли дії людини занадто сильно залежать від того, що говорять і роблять інші, то влада належить іншим, а не їм. За іронією долі, мстива людина стає постійною жертвою інших людей, тому що відчуває, що "повинна" реагувати. Вона цілком може бути розлюченою жертвою (і мстивою жертвою), але вона все одно залишається жертвою.

Ціна мстивого і невблаганного розуму полягає в тому, що доводиться відмовлятися від глибокого і тривалого щастя, а також відмова від будь-якої глибокої і тривалої дружби. Подумайте про це. Як це - жити з мстивою людиною або бути її "другом"? Чи можна по-справжньому дружити з ображеною і мстивою людиною по-справжньому і чесно? Дуже малоймовірно,

що ми можемо по-справжньому довіряти і відчувати себе комфортно поруч з такою мстивою людиною. Ми ніколи не знаємо, коли вона обернеться проти нас за будь-яку помилку, яку ми зробимо, або будь-яку реальну чи уявну провину проти неї. У мстивих людей немає справжніх друзів; у них є лише заручники. Замість друзів вони мають сповнених страху, злих і ображених товаришів, і вони збираються разом у власній мініатюрній версії пекла. Їхні єдині "друзі" - це люди, яких вони "купують" або примушують у той чи інший спосіб.

Нам не потрібно чіплятися за мстиві думки з думкою, що це єдиний спосіб відновити справедливість, здійснити правосуддя. Бажання справедливості і бажання помсти - це дуже різні речі. Прагнення до справедливості повинно включати в себе вище благо суспільства; бажання помсти часто працює проти вищого блага суспільства, тому що мстива людина стає сліпою до вищого блага. Прощення когось не означає, що ми не можемо шукати справедливості через належні правові канали, або що ми не повинні мати більше нічого спільного з цією людиною. Ми маємо право тримати себе подалі від неї, якщо існує велика ймовірність того, що кривдник спробує завдати нам шкоди знову.

Токсичні почуття гніву, люті, ненависті, образи і гіркоти, які відчуває мстива людина, часто завдає їй більше реальної шкоди, ніж будь-що інше, зроблене їй кимось іншим. Такі токсичні почуття напружують тіло і розум і можуть спричинити довготривалі проблеми з фізичним чи психічним здоров'ям, а також зробити людину дуже нещасною і не дуже приємною для оточення. Почуття помсти схожі на

форму миттєвої карми, коли людина, яка бажає зла іншій людині, тим часом завдає шкоди собі через токсичні почуття і пов'язані з ними гормони стресу, що протікають через її тіло. Це наче випити щоденну дозу отрути і сподіватися, що вона буде здоровою. Помста - це все одно, що приймати антибіотики. Жага помсти - це як антифриз: і те, і інше "солодке", і те, і інше - смертельна отрута.

Прощення - це справжня форма розширення можливостей; воно не схоже на фальшиве розширення можливостей помсти. Існує суворий вибір між тим, щоб бути щасливою людиною, і тим, щоб бути мстивою людиною. Прощення дозволяє нам керувати тим, як дії інших впливають на нас, і звільняє нас від того, щоб бути жертвою. Воно звільняє нас від минулого і дозволяє нам жити відповідно до нашого найкращого потенціалу. Прощення дозволяє нам досягати успіху за нашими власними критеріями, а не за критеріями інших. Прощення дозволяє нам відпустити помсту та її гіпнотичний вплив, який робить нас одержимими речами, що насправді не мають значення. Через Прощення ми знаходимо те, що помста ніколи не зможе запропонувати по-справжньому:

свободу, щастя і задоволення. І ми також розуміємо, що ніхто не може їх у нас забрати.

Газлайтинг і прощення

"Прощення може включати в себе "Прощавай". - *Прощення - це сила.*

Спочатку "газлайтинг" стосувався ситуації, коли хтось маніпулює фізичним середовищем, щоб переконати іншу людину в тому, що вона божевільна (наприклад, багато разів перекладає свої ключі, а потім заперечує це). Однак останнім часом цей термін застосовується набагато ширше і включає в себе спроби маніпулювати сприйняттям інших людей, чи то в особистій, соціальній чи політичній сферах.

Таке розмаїття способів "газлайтинга", які зараз визначаються, є дуже корисним, але воно може заплутати питання : "Що таке газлайтинг?". У нещодавньому списку, запропонованому одним автором, на кшталт: "Ознаки того, що вас намагаються "засвітити", передбачувані "ознаки", які автор перерахував, може відчувати на собі кожен, будь-хто, хто має дуже низьку самооцінку. Це може не мати нічого спільного з тим, що їх хтось "засвічує". Низька самооцінка може призвести до того, що вони стають співучасниками злочину, за винятком того, що "злочин" спрямований проти них самих. Схильність до невпевненості в собі може призвести до того, що людина піддається тому, що ми можемо назвати "самообманом", який робить її вразливою перед реальністю.

Для наших цілей тут ми зосередимося на прощенні і на тому, як ставитися до людей, які, на нашу думку, можуть певним чином обманюють нас. У зв'язку з цим, ми можемо розглядати газлайтинг як: коли людина навмисно націлює людину на неправдиву інформацію з наміром змусити її поставити під сумнів власну пам'ять, сприйняття чи судження. Основний мотив зазвичай полягає в тому, щоб зробити іншу людину більш піддатливою і легшою для маніпулювання.

Термін "газлайтинг" з'явився завдяки фільму "Газове світло" (і п'єсі) 1930-х і 1940-х років. Ми можемо краще зрозуміти термін "газлайтинг", якщо дізнаємося трохи більше про те, як люди ставилися до газового світла, коли воно широко використовувалося для освітлення житла.

У дитинстві я гостював у родичів у дуже старому будинку, в якому все ще працювали газові ліхтарі. Фізично газове освітлення може зробити речі дивними і потойбічними, з дивним мерехтінням тіней (на думку спадає термін

"моторошно"). Крім того, було відчуття, що не можна довіряти газовому освітленню в домі. Існував ризик отруїтися газом (через брак вентиляції, або якщо лампочка випадково перегоріла і наповнила кімнату газом), а також існував ризик вибуху. Хоча, коли з'явилося газове освітлення, люди оцінили його переваги порівняно з масляними лампами і свічками, іноді виникало відчуття настороженості, сумніву, невпевненості і навіть страху щодо його використання.

Фільм "Газове світло" звертається до культурного досвіду невпевненості людей щодо газового освітлення і чи можна їм довіряти, що було поширеним у той час, і використав це як метафору для зображення навмисної та підступної маніпуляції однією людиною іншою. Культурне підґрунтя настороженості людей щодо газового освітлення додає напруженості цій історії. Існує разюча схожість між тим, як люди відчували газові ліхтарі, і тим, як коли хтось освітлює їх газом. Така людина, ймовірно, приносить довгоочікуване "світло", або яскравість у ваше життя. Однак, їхнє особливе світло може зробити речі трохи дивними, і ви можете відчути певну настороженість або сумніви щодо того, чи справді ви в безпеці з цією людиною. Це може бути пов'язано з певними ризиками; ризик бути отруєним їхніми токсичними емоціями та можливість емоційних "вибухів".

Все це дуже схоже на те, що люди відчували, використовуючи газ для освітлення.

Фільм "Газове світло" пішов ще далі і зробив саме світло частиною історії навмисної маніпуляції (лиходій у фільмі вмикав і вимикав світло, а потім заперечував, що робив це). Це те, що 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 тому, що він говорить. Ми могли припустити, що жодна, здавалося б, порядна людина не буде сміливо видавати брехню за правду, якщо ми самі на це не здатні. Однак це не враховує того факту, що вони цілком могли переконати себе, що зручна брехня є правдою (повторюючи її собі досить часто), а отже, вони можуть говорити з переконанням. Також може бути, що вони не мають моральної компенсації проти брехні. Нам це може здатися немислимим, але, на жаль, це частина характеру деяких людей.

Як ми можемо знайти здоровий спосіб спілкуватися з тими, хто обливає нас брудом, або з тими, кого ми підозрюємо? Зокрема, як ми можемо принести прощення, без необхідності тримати себе в ситуації, яка потенційно може нам зашкодити?

Важливо розуміти, що прощення - це не те саме, що примирення. Примирення стосується того, чи хочемо ми мати постійні стосунки з кимось і як вони будуть виглядати. Ми можемо перебувати в процесі прощення і все ще вирішити тримати дистанцію деякий час. Насправді, ми можемо пробачити когось і вирішити не бачитися з ним більше. Однак, таке рішення не буде пов'язане з бажанням помститися чи покарати когось, а просто з потреби захистити себе від подальшої шкоди.

Прощення може бути дуже корисним у таких питаннях, як "газлайтинг". Але "Жорстке прощення" мабуть, більше підходить для ситуації газлайтингу. "Жорстке прощення" - це коли ми виконуємо певну роботу над прощенням, а потім дивимося, що ми хочемо зробити зі стосунками. Робота над прощенням допомагає нам отримати ясність і дозволяє зрозуміти, чи хочемо ми примиритися і чи потрібно обговорювати деякі аспекти примирення. Іншими словами, "Важке прощення" дозволяє нам створити простір для дихання, щоб виконати певну роботу з прощення, а потім вирішити, що ми хочемо зробити зі стосунками. "Прощення може включати в себе "Прощавай"". - Прощення - це сила.

Однак, важливо виконати певну роботу над прощенням, як частину процесу (наприклад, "Чотири кроки до прощення"), інакше ми можемо заглибитися в "фальшиве прощення". Хибне прощення - це те, що відбувається, коли ми плутаємо примирення з прощенням. Це коли ми примиряємося, не виконавши, не зробивши жодної практики Прощення, щоб очиститися від установок і переконань, які привели нас у цю ситуацію.

Помилкове прощення дуже поширене, і його часто називають "прощенням", але нічого не змінюється в ситуації, коли ми примиряємося, не виконавши роботу над прощенням. Учасники та учасниці драми все одно гратимуть ті самі або дуже схожі ролі, і отримають дуже схожі результати, як і раніше.

Коли ми працюємо над прощенням, це змінює нас у глибоко здоровий спосіб. Ми не тільки відмовляємося від наших образ і тому подібне по відношенню до людини, яку ми прощаємо. Ми починаємо зцілювати і трансформувати патерни думок і почуттів, які змушують нас бути втягнутими в нещасливі стосунки. Працюючи з прощенням, ми вирішуємо проблеми на рівні причин і підвищуємо свою самооцінку. Прощення робить вас вільними!

За допомогою "Жорсткого прощення" ми можемо навіть вирішити провести переговори про те, на яких взаємоприйнятних умовах будуть прийняті для примирення. Однак, якщо цьому не передувє глибока робота над прощенням, наші спроби примирення можуть перетворитися на замасковану форму помсти, або ж ми можемо виявити, що все ще перебуваємо у нездорових стосунках.

Прощення дуже допомагає розплутати патерни, які змушують нас потрапляти в нездорові стосунки. Воно допомагає звільнитися від маніпуляцій почуттям провини і сорому, які дуже часто є улюбленими інструментами тих, хто хоче використати нас у своїх цілях. Прощення також допомагає нам зміцнити нашу самооцінку, відчуття мети і напрямку у житті, щоб ми мали сильніший внутрішній компас, який допоможе нам щоб ми не збивалися зі шляху і не піддавалися на маніпуляції людей, які маніпулюють нами.

Однак прощення вимагає часу, і нам може знадобитися час, щоб побути подалі від тих, хто, як ми відчуваємо, може виконати глибоку роботу з прощення, необхідну для того, щоб відновити нашу перспективу. Жорстке прощення дає нам змогу трохи віддалитися від іншої людини, щоб ми могли зробити більш здоровий вибір щодо конкретних стосунків.

Вони мене обманюють?

Буває складно з'ясувати напевно, чи намагаються вас обдурити, чи ні. Однак, вам

не потрібно знати напевно. Ви просто повинні знати, що вам потрібна певна дистанція у стосунках, щоб розібратися у своїх почуттях. Навіть якщо дистанціювання у стосунках не є можливим, ви все одно можете попрацювати над прощенням, щоб загоїти старі рани з минулого і отримати більш чітку перспективу на своє життя. Це дасть вам свіже розуміння і усвідомлення ваших нинішніх стосунків або їх відсутності.

Однією з ознак того, що хтось вас обманює, є те, що він ніколи не помиляється і завжди намагається обернути все так, щоб ви завжди були тим, хто "не правий". Вони займають позицію, що вони ніколи не винні, а завжди винні ви. Це може бути обман з їхнього боку, або ж вони просто ненавидять, коли їх вважають неправими. Спроба перекласти провину на вас, коли вони спричинили проблему, може бути пов'язана з низькою самооцінкою з їхнього боку. Вони можуть відчувати такий сильний сором, коли роблять помилки, що це дуже боляче, і вони не хочуть зіткнутися з цим.

Також може бути, що вони навмисно маніпулюють і контролюють. Це також може бути через те, що вони уникають чогось всередині себе, а не через набагато серйознішу, навмисну і зловмисну спробу маніпулювати вами.

Намагатися зрозуміти мотиви іншої людини може бути складно, а часто й неможливо. Однак робити це не обов'язково. Здорова людина не має потреби викривати іншу людину. Так само здоровій людині не потрібно залишатися у стосунках, де вона відчуває, що її обманюють або просто некомфортно занадто часто і занадто довго. Нам не потрібно зациклюватися на тому, чому інші люди роблять те, що роблять інші люди. Нам просто потрібно працювати над прощенням, і це принесе нам ясність і впевненість (і самоповагу), які нам потрібні, щоб перерости нашу поточну життєву ситуацію і вирости в кращу.

Низька самооцінка

Деякі з нас проходять через етап життя з дуже низькою самооцінкою, і це може викликати у нас багато сумнівів у собі, незважаючи на те, як сильно інші намагаються нас заспокоїти. Це може бути лише тимчасовою фазою, наприклад, після дуже складного періоду, або ж це може бути більш довготривалою проблемою. Однак, якою б не була причина, ми можемо зустріти когось, хто віддзеркалює наші сумніви в собі. Цей досвід може здатися нам знайомим і навіть напрочуд "комфортним", оскільки він підтверджує нашу низьку думку про себе. Вони підтверджують наші переконання про себе і про те, ким ми себе вважаємо. Це може викликати відчуття, що нас "розуміють" дивним чином, оскільки ця людина підтверджує нашу низьку самооцінку. Однак, оскільки вони, здається, хочуть бути поруч з нами і "мириться" з нами, ми можемо сприймати їх як таких, що пропонують нам щось цінне. Ми можемо навіть "закохатися" в таку людину.

Якщо стосунки переходять на інший рівень і починають допомагати нам підвищувати нашу самооцінку, це може бути добре. Однак, якщо людина використовує наші сумніви в собі, щоб маніпулювати нами і переконувати нас, що ми не зможемо жити без неї, що без неї ми будемо безпорадними і безнадійними, це недобре. Особливо це стосується тих, хто очікує, що ми будемо миритися з їхньою поганою поведінкою, не бажаючи йти на компроміс, як ціну за те, що вона залишиться поруч з нами. Іншими словами, якщо вони не допомагають нам стати здоровою незалежною людиною, а ми не сприяємо тому, щоб вони стали такими ж, то, ймовірно, такі стосунки не є здоровими. Здорові стосунки створюються двома здоровими людьми, які зустрічаються разом; або, принаймні, двома людьми, які активно працюють над тим, щоб стати

здоровішими. Вони не виникають з двох пошкоджених людей, які постійно намагаються виправити один одного (або одна людина постійно намагається виправити іншу).

Коли ми відчуваємо себе вразливими, з низькою самооцінкою; це час, коли ми найбільш сприйнятливі до маніпулюванню через нашу вразливість. Прощення допомагає нам подолати низьку самооцінку. Прощення відновлює зв'язок з джерелом добра і справедливості всередині нас самих. Коли ми зосереджуємо свою увагу на прощенні когось, чи то себе, чи когось іншого, ми ставимо себе під вплив найвищого і найкращого, що є в нас. Ми відчуваємо, що ми не самотні, і що існує джерело добробуту, щастя та успіху, яке не є зовнішнім і не залежить від зовнішніх речей. Наша самооцінка починає зростати, коли ми розвиваємо цей зв'язок з "добром" всередині нас, через практику Прощення.

Коли ми вчимося прощати себе і вчимося прощати інших, ми починаємо підніматися над низькорівневим ставковим типом сприйняття, який затьмарює нашу здатність бачити себе, бачити інших, і бачити життя ясніше. Навчившись прощати, ми починаємо зцілювати наші внутрішні рани і відновлюємо свою силу як особистості, що самовизначається. Прощення - це сила; сила бути найкращим собою.

Любов, мир і свобода: 5 хвилин до прощення

Якщо вам потрібна альтернатива "Чотирьом крокам до прощення".

Як впливає з назви цієї книги, вона здебільшого зосереджена на "Чотирьох кроках до прощення". Ця методика виявилася надзвичайно ефективною у житті багатьох людей. Однак бувають випадки, коли "Чотири кроки до прощення" не можуть бути застосовані. Можливо, ми захочемо попрацювати над прощенням, виконуючи фізичні вправи (наприклад, під час прогулянки або бігу), або ж у нас може не бути часу чи бажання глибоко зосередитися на конкретному питанні. Можливо, нам потрібен метод прощення, який можна використовувати на початку дня, поки ми ще не прокинулися; або щось, що можна використовувати перед сном, коли наш розум частково вимкнений. Також може бути, що ми перебуваємо в поганому настрої і не знаємо, чому; або ми можемо відчувати себе пригніченими і розгубленими, і не знаємо, з чого почати Прощення.

Дуже корисно мати метод прощення, який діє як "загальний тонік" для нашого почуття благополуччя. Щось таке, що ми можемо використовувати, як "підбадьорливий засіб" у будь-якій ситуації і в будь-який час доби, навіть якщо ми ще не зовсім прокинулися, або занадто втомилися, щоб робити "Чотири

кроки до прощення"; або просто хочеться спробувати щось нове. Ось тут і з'являється книга "Любов, мир і свобода: 5 хвилин до Прощення", вступає в дію.

Використовуйте її щонайменше 5 хвилин щоразу, коли хочете покращити своє самопочуття. Ви можете використовувати її, якщо помітили, що відчуваєте себе нещасливими через щось (занепокоєння, розчарування, гнів, образу, сором, провина тощо), або ви хочете підняти свій поточний стан щастя на новий рівень.

Любов, мир і свобода: 5 хвилин до прощення

Вправа "Любов, мир і свобода: 5 хвилин до прощення" виконується циклами по чотири вдихи. Ви робите афірмацію прощення на кожному з перших трьох вдихів, а на четвертому вдиху ви мовчите (або навіть зітхаєте, якщо доречно). Навіть якщо ви "промовляєте" афірмації в тиші свого розуму, все одно корисно дотримуватися циклу з чотирьох вдихів. Якщо ви використовуєте його під час занять йогою, фізичних вправ, ходьбі або бігу, ви просто вписуєте "Любов, мир і свобода: 5 хвилин до прощення" в будь-який зручний для вас ритм дихання.

Помічайте свої відчуття, не докладаючи особливих зусиль, щоб спробувати змінити їх. Дихайте трохи глибше і трохи повільніше і промовляйте фрази в тиші свого розуму протягом 5 хвилин:

Перший видих: "Я вибираю Любов, яку приносить Прощення".

Другий видих: "Я вибираю Мир, який приносить Прощення".

Третій видих: "Я вибираю Свободу, яку приносить Прощення".

Четвертий видих: Тихо (можливо, зі зітханням).

Продовжуйте рухатися по колу, приємно і повільно, поки не закінчатся 5 хвилин.

Через 5 хвилин зверніть увагу на свої відчуття. Якщо ви відчуваєтеся добре і у вас є час, не соромтеся робити це ще трохи більше, але не дозволяйте собі перенапружуватися. Якщо ви відчуваєте, що це напруження, подивіться, чи можете ви бути більш розслабленими до цього. Не потрібно підганяти або докладати надмірних зусиль.

Це допомагає м'яко зануритися в почуття "любові", "миру" і "свободи", коли ви вимовляєте відповідне слово.

Варіації

Після того, як ви спробуєте це кілька разів і звикнете до цього, у вас може з'явитися бажання використовувати різні слова, такі як "щастя", "радість", "задоволеність", "легкість". Неодмінно слідуйте цьому, щоб варіювати метод відповідно до ваших потреб у даний момент. Ви можете виявити, що використовуєте одне і те ж слово, наприклад, "щастя", для всіх перших трьох видихів, і це теж нормально. Якщо ви збилися зі шляху або відчуваєте невпевненість, просто поверніться до "стандартного варіанту", описаного вище.

Ви також можете скоротити речення. Замість фрази на кшталт "Я обираю Любов, яку приносить прощення", ви можете сказати: "Я обираю Любов, яку прощення приносить", ви можете сказати: "Я обираю Любов". Або ви можете просто назвати справжню якість для кожного вдиху. Наприклад: "Любов" для першого видиху, "Мир" для другого і так далі.

Однак я рекомендую вам, як і раніше, залишати четвертий видих мовчазним, оскільки це дає простір для того, щоб ви відпустили все, що заважає вам відчувати якості, на яких ви зосереджуєтесь.

Прощаємо долю, прощаємо життя

Життя без труднощів було б схоже на гімназію, яка не кидає нам виклику - марна справа.

Протягом життя ми стикаємося з багатьма речами, з якими не хотіли б стикатися. Ми зустрічаємо старість, хворобу (свою чи близьких), смерть батьків, страх власної смерті та багато подібних речей. Ми можемо переживати стихійні лиха, такі як повені, землетруси чи урагани. Ми переживаємо цілу низку речей, які є поза нашим контролем: від незначних речей, таких як затримка рейсів, до великих, таких як епідемії хвороб.

Іноді нам може здаватися, що життя несправедливе, або ми можемо дивуватися, чому життя часом буває таким складним.

Уявіть, що ви прийшли до нового спортзалу, щоб зробити кілька вправ, але це був дуже дивний спортзал. Всі гіри були дуже легкі, такі легкі, що ти міг би підняти будь-яку з них лише одним пальцем! Потім ви спробували велотренажер. Це був велосипед з електроприводом, тож ти міг їхати так швидко, без жодних зусиль. Потім ви спробували тренажер для ходьби/бігової доріжки, і він мав спеціальне кріплення, яке витримувало всю твою вагу; тож тобі майже не потрібно було пересувати ноги, щоб ходити на ньому.

Можна подумати, що це була марна вправа, бо вона не кидала тобі жодного виклику. Вона зробить тебе слабшим, а не витривалішим і сильнішим, як ти хотів.

Життя схоже на спортзал

Життя схоже на спортзал, за винятком того, що "м'язи", які ми розвиваємо, є аспектами нашого характеру. Ми розвиваємо такі якості, як співчуття, доброта, сміливість і відвага у відповідь на життєві виклики. Для того, щоб розвинути фізичні м'язи, нам потрібен фізичний "опір", тобто якості нашого характеру. Нам потрібен внутрішній "опір", який потрібен, щоб відштовхуватися. Чому життя складне? Життя без труднощів було б схоже на гімнастичну залу, яка не кидає нам виклику; воно було б марним. Не було б нічого, на що ми могли б внутрішньо "натискати", щоб ми розвивали свій характер.

Якщо ми говоримо правду, коли це важко зробити, ми розвиваємо чесний і правдивий характер. Коли ми говоримо з кимось доброзичливо, навіть коли відчуваємо себе втомленими і сварливими, ми зміцнюємо свою здатність бути добрим і розвиваємо доброту, як частину нашого характеру. Коли ми докладаємо зусиль, щоб пробачити когось, коли це важко, тому що ми відчуваємо злість і мстивість, тоді ми зміцнюємо свій характер, розвиваємо в собі здатність прощати.

Навіть просто фізичний всесвіт - це величезне місце. Хто знає, які ще виміри в ньому існують, і наскільки він насправді великий? Людський вид еволюціонує до чогось. Що це "щось" ми не знаємо. Але ті, хто найбільше розуміють природу життя, є також тими, хто стають найщасливішими та найспокійнішими. Стародавні мудреці кажуть нам, що життя по суті є добрим, і що люди по суті добрі. Вони кажуть нам, що мета всесвіту - це добра мета.

Людська доброта

Ми самі можемо бачити докази людської доброти, навіть у людях, які вчинили дуже погані речі. В історії людства було дуже мало людей, які отримували задоволення від того, що робили погані вчинки. Людям, які роблять дуже погані речі, зазвичай доводиться переконувати себе, що те, що вони роблять є чимось добрим, перш ніж вони зможуть це зробити. Деякі з найзліших людей в історії не погодилися б (можливо, в дуже неприємний спосіб), якби хтось назвав їх "злими". Вони не намагалися бути злими. Вони вигадували якесь "виправдання", хай і не дуже вагоме, для всіх тих поганих речей, які вони робили. Вони

переконавали себе, що робили погані речі лише з "доброї" причини. Це відбувається тому, що наша природна людська характеристика - орієнтуватися на добро. Тому людська природа, взагалі кажучи, орієнтована на добро.

Іноді за тим, від чого ми страждаємо, стоїть людська причина. Це може бути хтось недоброзичливий до нас або погано з нами поводить. Або це можуть бути більш загальні речі, такі як проблеми з безпекою в аеропортах через загрозу тероризму. Це може бути щось більш серйозне, наприклад, автомобільна аварія або щось екстремальне і насильницьке. Страждання в житті, великі чи малі, приходять до кожного рано чи пізно. Кожен переживає відторгнення, або розірвані стосунки, або родича, який не хоче з ним розмовляти, або хтось, кого він любить, йде чи помирає. Кілька років тому подружжя мільярдерів з Європи трагічно втратила двох своїх дітей під час вибуху бомби в Шрі-Ланці; тож, навіть мільярдні статки не врятовують нас від неминучих життєвих викликів.

Проте в житті є багато проблем, боротьби і труднощів, які ми самі накликаємо на себе, і які не спричинені "долею". Ми страждаємо, якщо стаємо цинічними і очікуємо найгіршого, оскільки зазвичай і докладаємо багато зусиль, щоб наші очікування справдилися. Якщо ми цинічно ставимося до життя, то навіть якщо трапляються хороші речі, ми знаходимо в них недоліки. Ми страждаємо, якщо стаємо негативними у своєму ставленні і бачимо життя, як "проблему" або низку проблем. Ми страждаємо, якщо відмовляємося прощати і відпускати минуле. Наступного разу, коли ви відчуєте, що ображаєтесь на щось з минулого, зверніть увагу на нещастя, яке це викликає у вас в даний момент. І запитайте себе, чому ви хочете заподіяти собі ці страждання.

Робота з внутрішніми силами життя

Ви опинилися у складній ситуації? Запитайте себе, які хороші якості характеру ця ситуація може допомогти вам розвинути. Культивуйте ці якості і побачите, як швидко все зміниться. Чи є у вашому житті хтось, з ким вам дуже важко впоратися? Запитайте себе, які якості вони виражають (можливо, спотворено або невміло) якості, яких вам бракує, а потім розвивайте 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 ваше призначення, замість того, щоб боротися проти них.

Якщо ви це зробите, ваше життя зміниться дуже фундаментально. Це буде так, ніби ви провели все своє життя їдучи на велосипеді вгору. І раптом ви

спускаєтесь з гори з приємною швидкістю. Життя стає вашим другом; можливо, іноді складним другом, але все ж таки вашим другом.

Що б не траплялося у вашому житті, використовуйте це, щоб розвивати свій характер у хорошому напрямку. Коли ви це зробите, ви можете почати відчувати, що в житті є якась прихована сила, яка підтримує вас і допомагає вам. Щось йде попереду вас, щоб розчистити вам шлях. Ви можете почати відчувати себе "везунчиком", а інші люди можуть дивуватися і коментувати зміни, які відбулися з вами. Можливо, ви почнете все більше і більше відчувати, що ви знаходитеся саме там, де повинні бути, і робите саме те, що повинні робити.

Свідомо і активно виховуйте свій характер, і ви станете другом собі і другом життя. Ви і процес життя тепер "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, примиритеся з собою, і будете більш здатні прощати інших людей і прощати саме життя.

Наступні кроки

Кожен, хто вчиться прощати, також є вчителем Прощення.

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

Якщо ви хочете глибше вивчити тему прощення, будь ласка, обговоріть її з іншими, особисто або онлайн через соціальні мережі. Ви побачите, що це чудова тема для розмови, яка допомагає поглибити і збагатити ваші зв'язки.

Важливо усвідомити, що ми всі постійно вчимо один одного. Ми всі вчимо Прощення, або його протилежність своїм прикладом. Часто нам не потрібно нічого говорити, щоб навчити Прощенню, воно проявляється в нашому ставленні до інших людей і в нашому ставленні до життя. Прийняття рішення свідомо вчити Прощенню, навіть якщо ми не хочемо Прощення, навіть якщо ми хочемо робити це в дуже малій мірі, все одно є дуже хорошим вибором. Чим більше ми стаємо прощаючими, тим більше ми вчимо Прощенню своїм прикладом. Чим більше ми вчимо прощення, тим більше ми стаємо ним.

Просто згадавши людям, що ви читаете книгу про Прощення, ви можете розпочати чудову розмову. Можливо, хтось розповість вам про те, що хотів би пробачити, але не знає як. Якщо так, просто розкажіть йому про "Чотири кроки до прощення"! Пояснивши ці чотири простих кроки, або давши комусь примірник цієї безкоштовної електронної книги чи посилання на її завантаження, ви можете повністю змінити їхнє життя на краще. Кожен, хто вчиться прощати, також є вчителем Прощення.

Єдине, що вам потрібно зробити, щоб стати вчителем Прощення, - це вирішити, що це те, чим ви хочете займатися. Вам не потрібно бути "експертом", отримувати сертифікат або щось подібне. Ми всі є вчителями Прощення або його протилежністю, оскільки всі ми вчимо один одного власним прикладом. Потрібно лише усвідомити це і свідомо вирішити навчатися Прощенню, а не навчати його відсутності. Вам просто потрібно почати це робити, і з часом у вас це буде виходити краще.

Почніть з використання "Чотирьох кроків до прощення", або "Любов, мир і свобода: 5 хвилин до Прощення" регулярно, і зможете прощати самотійно. Потім спробуйте поділитися нею з другом, а потім візьміть її вивчати далі. Коли ви відчуєте більше впевненості, можливо, ви зможете спробувати це з групою друзів.

Ми всі хотіли б залишити світ хоча б трохи кращим, ніж ми його знайшли. А що може бути кращий спосіб зробити це, ніж поширювати інформацію про Прощення?

Можливо, вас також зацікавить моя інша книга "Прощення - це сила", яка більш глибоко розкриває тему прощення. Вона доступна 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, роздаючи копії цієї безкоштовної книги іншим через електронну пошту та соціальні мережі. Для більш детальної інформації про Прощення, будь ласка, ознайомтеся з моєю іншою книгою: "Прощення - це сила". Вона доступна в різних міжнародних виданнях (див. нижче)" - Вільям Фергус Мартін.

Вільям Фергус Мартін родом з Великої Британії, він є автором, спікером та ведучим семінарів, який допомагає людям розширювати свої можливості. Він є засновником Глобальної ініціативи прощення, веб-сайт якої відвідують близько 3 мільйонів людей на рік (<http://www.glofig.com>). Вільям багато подорожуючи, і на його творчість впливає усвідомлення спільних викликів, з якими стикаються люди в усьому світі.

Вільям готовий писати статті на замовлення, виступати з доповідями та проводити семінари, особливо на тему Прощення. Зв'яжіться з ним через його видавництво: <https://www.innertraditions.com/> або через його посилання на Facebook нижче.

Веб-сайт автора: [William Fergus Martin](#)

Авторський Веб-сайт китайською мовою : <http://wfm-cn.com/>

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

Твіттер: @WillFMartin

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

Інші роботи: "Прощення - це сила", видана видавництвом "Внутрішні традиції". ISBN: 978-1-84409-628-2

Хвала прощенню - це сила:

"Вільям Мартін створив просвітницький посібник для прощення. Ретельно досліджений. Надзвичайно проникливий. Дуже практичний. Я рекомендую його від щирого серця".

[Роберт Холден, автор книг "Зміна трапляється" та "Привабливість".](#)

"Глибока золота жила, сповнена багатой та актуальної інформації".

Вільям Блум, автор книги Ефект ендорфіну

"Вільям Мартін написав потужний посібник про те, як навчитися прощати не тільки наших братів і сестер, а й нас самих".

Джон Манді, доктор філософії, автор книги "Жити на курсі чудес".

Міжнародні видання

"Прощення - це сила" також доступна в міжнародних виданнях: Індійське видання (ISBN:9789325975170); традиційною китайською мовою (ISBN: 9789863591184) та спрощеною китайською мовою (ISBN:9787559606006).

Чотири кроки до прощення. Авторське право © 2014. Ця версія Copyright © 2020, автор Вільям Фергус Мартін. Всі права захищені. Ця книга або будь-яка її частина не може бути відтворена або використана в будь-який спосіб без письмового дозволу видавця, за винятком використання коротких цитат у рецензії.