

# ОБИДА





# Что такое – обида?

- Эмоция.
- Боль.
- Состояние Души.
- Идея.
- Напряжение в теле.
- Неприятное состояние.
- Реакция на несправедливость.
- Разочарование.
- Несбывшееся ожидание.



# Почему мы обижаемся?

- ❑ Кто то поступил «плохо» по отношению к нам! Несправедливо! Незаслуженно!
- ❑ Другой каким то своим словом или действием вызвал в нас определенные чувства!
- ❑ И это не смех и радость, а БОЛЬ, РАСТЕРЯННОСТЬ, НЕПРИЯТИЕ, НЕСОГЛАСИЕ, ПРОТЕСТ...
- ❑ Он (Она) – поступают НЕ ТАК, КАК Я ХОЧУ!!! Рождается НЕПРИЯТИЕ. Возникает ОБИДА.
- ❑ Наши ОЖИДАНИЯ не совпали с...
- ❑ Более всего проживается этот опыт в близких отношениях.



# Задание



- вспомните сейчас всех, на кого Вы обижались...
- На кого Вы обижены сейчас (или до сей поры)...
- Выберите одну историю – одного человека...
- Изобразите его в виде силуэта на листе бумаги.
- Выпишите те обиды, которые у Вас есть в адрес этого человека.
- Разместите их на силуэте... или рядом...
- Слушайте себя, какие эмоции рождаются внутри Вас.

# ОБИДА = БОЛЬ = НЕПРИЯТИЕ

- Обида, что мне причинили Боль (любые неприятные ощущения).
- Боль рождается во мне и вызывает неприятие другого и обстоятельств.





# Задание

- Нарисуйте на листе бумаги свой силуэт – образ себя.
- Выпишите свои обиды на себя, недовольство собой.
- Разместите их внутри своего силуэта.
- Почувствуйте – где в теле живет обида? В голове, в сердце... в горле...
- Или же есть обиды, которые существуют вне Вас?
- Слушайте себя, отклик в теле, в душе.

# ВЫХОДИМ ИЗ ЗАМКНУТОГО КРУГА!



Обида – это негативное переживание.





# ОБИЖАТЬСЯ – ЭТО ОБИЖАТЬ СЕБЯ

В старославянском языке находим такое подтверждение:  
«ОБИЖАТЬ» – это глагол. «СЯ» = это местоимение «СЕБЯ»

То есть – все негативные чувства испытывает кто? Я Сам(а)!!!  
Эмоции бушуют во мне, вызывая те или иные реакции  
организма...

Понимая и ПРИНИМАЯ этот факт,  
мы можем иначе относиться к ОБИДЕ! И к СЕБЕ!!!  
Хотим ли мы, чтобы обида жила в нас?



# НАША БИОЛОГИЯ (БИОХИМИЯ ТЕЛА)

- Напряжение в теле в ответ на негативные эмоции вызывает спазм мышц, сосудов, нарушение работы внутренних органов.
- Негативные эмоции провоцируют выработку гормонов, которые выбрасываются в организм в избыточном количестве и разрушают его.
- Если подобные реакции организма часты и продолжительны, ничем не компенсируются - возникают серьезные заболевания тела.
- БИОХИМИЮ ТЕЛА ТРУДНЕЕ ВСЕГО ИЗМЕНИТЬ

# Головной мозг. Нейронная сеть.

Нейронные связи – в них фиксируется информация – все наши мысли, все образы, которые мы создаем – все это «прописывается» в нашей голове. И действительно напоминает компьютерные программы. Они внесены в нас нашими родителями и той реальностью, в которой мы живем. Здесь Обиду можно сравнить с вирусной программой, которая мешает работе счастливых и успешных программ.



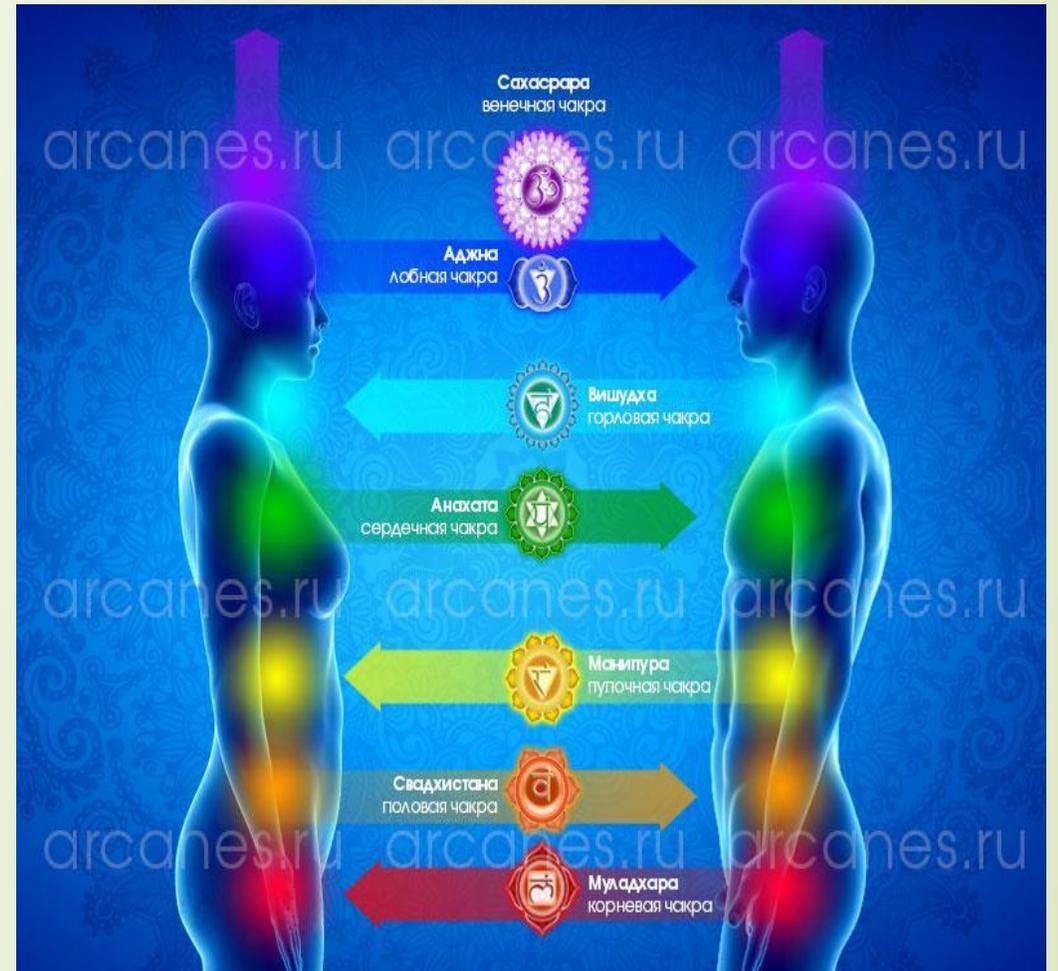
# ОБРАЗ

Если представить, что мы – живописцы, и наша жизнь – это красивая картина, то негативные состояния – это мазки темной краски на полотне нашей жизни! И чем их больше, чем они грубее и хаотичнее, тем мрачнее картина! Тем неприятней нам на нее смотреть!



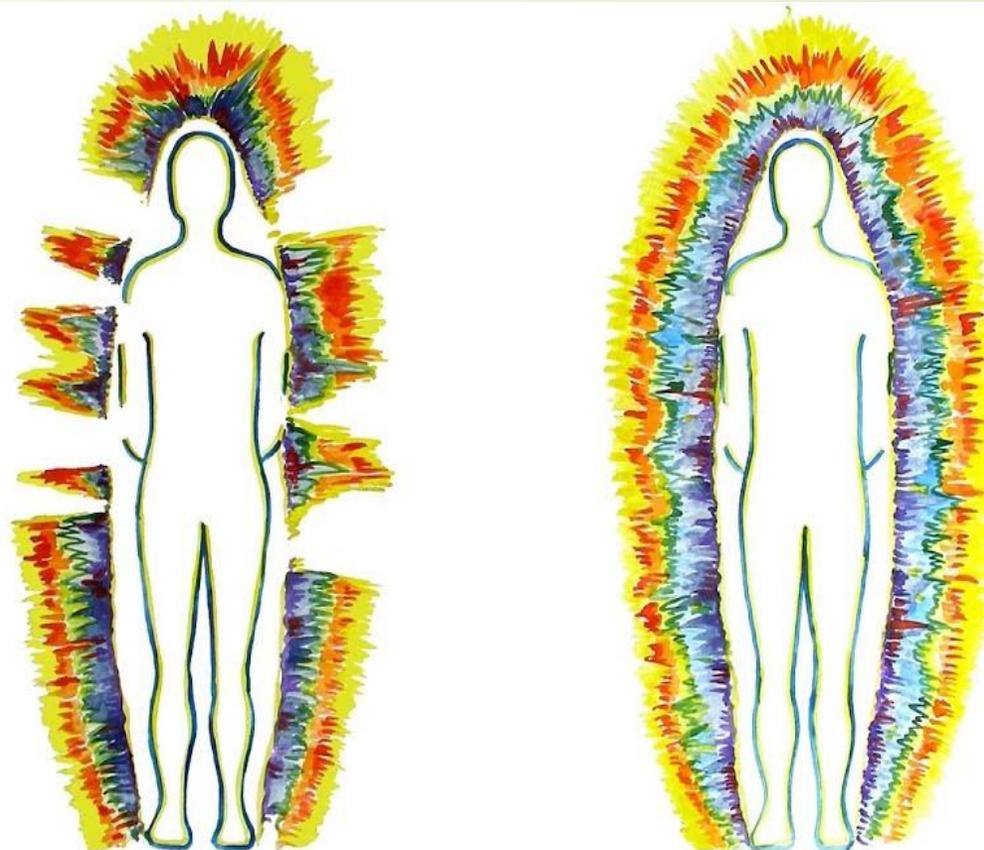
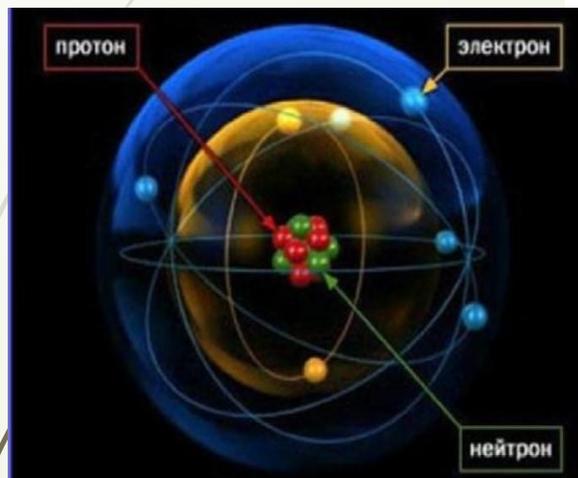
# Сила Женских образов

- Женщина сильна в создании образов! Природа так устроила, что Женская часть творения отвечает за 6-й энергетический центр, где наша интуиция и связь с Творцом!
- Сила женских образов велика! Потому и обесценили женщину в патриархальном мире, в котором мы жили несколько последних тысячелетий. Ценность женщины свелась до «рождения детей» и «обслуживания мужских интересов»... И женщины научились обижаться и мстить за свое униженное положение.
- Закон Вселенной – где наше внимание, там и наша Сила!
- В Новом времени женщинам важно и нужно восстановить свою Силу! СИЛУ СОЗДАНИЯ СВЕТЛЫХ ОБРАЗОВ! СИЛУ ЛЮБВИ! СИЛУ ЖИЗНИ!



# ТЕЛО – КАК ЭНЕРГОСИСТЕМА

Наше тело откликается на наши мысли и эмоции – электроны в атомах движутся (вибрируют) определенным образом – приборы считывают это как электромагнитные волны (сияние, свет, звук, радиоволны и др.).





# Что излучаем, то и получаем!

- Другой человек обижен, что мы чувствуем, находясь рядом?
- Дискомфорт...
- Сила обиды (ее количество, качество) зависит еще и от личной силы человека...
- А каково другим, когда мы обижены?
- Эмоции мы испытываем, встречаясь с ними.
- Чувства – это то, что мы излучаем!

# ОТНОШЕНИЯ (ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ)

Взаимное влияние друг на друга мы оказываем постоянно! Даже если вы расстались с человеком, даже если живете на разных континентах – эта незримая связь будет существовать!!! Потому, что это живет внутри нас! И пока внутри создаются негативные образы – мы невольно вносим дисгармонию в свой мир и в мир другого человека!

Другой обязательно как то на наше влияние будет откликаться: кто сильнее – будет защищаться, агрессивно реагировать, отвергать, обвинять вас..., кто послабее – может заболеть и даже «уйти»...



# В ПРОТИВОСТОЯНИИ НЕТ ПОБЕДИТЕЛЕЙ!!!

Любая война – все мы знаем – кроме разрушений ничего не приносит!!!

Идут военные действия внутри нас... или в отношениях... или на полях сражений...  
В итоге - мы разрушаем себя и других!!!

Это постоянная потеря энергии!!! Это жизнь в недостатке!!!

Это картины Жизни, которые мы рисуем исключительно темными красками и в этом живем!!! И думаем, что это и есть наша Жизнь!

Патриархальный мир с его противостоянием, доказыванием своей правоты, действиями, основанными на страхе и подавлении уходит.

Приходит время действовать не из страха, а из ЛЮБВИ! Женское время! Время созидания!



# ИТОГОВЫЕ ПОНИМАНИЯ

Обида – не бытовая эмоция, а очень серьезная деструктивная Сила!

Обида – вирусная программа...

Обида – скрытая манипуляция...

Обида – атрибут дуального мира, мира разделения, недостатка...

Обида - это отсутствие ЖИЗНИ в достатке и изобилии!

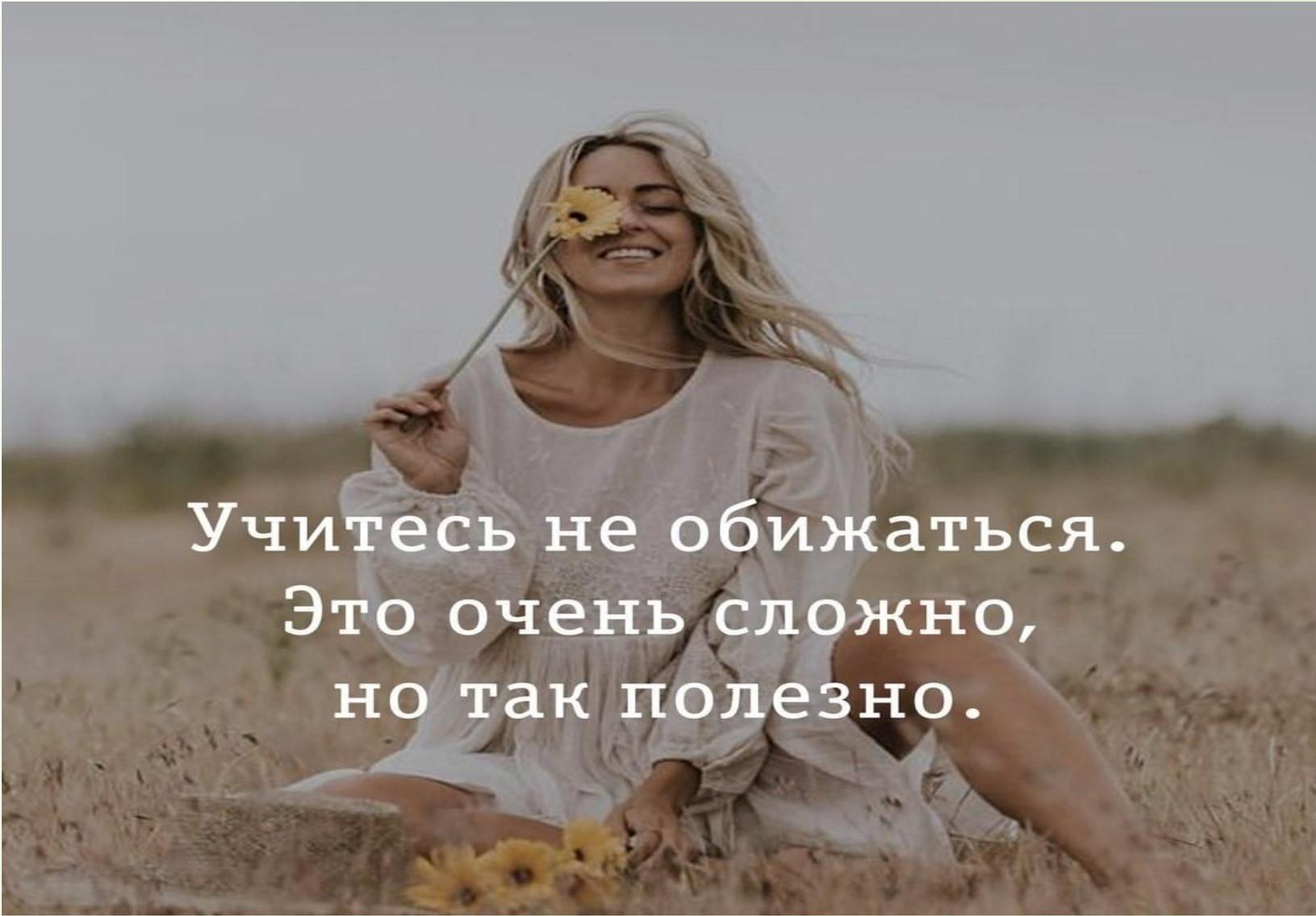
ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС мы увидели «ОБИДУ КАК ОНА ЕСТЬ»

Мы не воюем с Обидой! Мы просто принимаем ее!!! Как опыт!

А ВОТ НУЖНА ЛИ ОНА И ДАЛЬШЕ В НАШЕЙ ЖИЗНИ?

МЫ ВПРАВЕ ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ! СВОЕ!

ЗАПИСАТЬ ЕГО! ЗАФИКСИРОВАТЬ НА БУМАГЕ! ПОДПИСАТЬ!



Учитесь не обижаться.  
Это очень сложно,  
но так полезно.

# ЗАКОНОМЕРНЫЙ ВОПРОС – ЧТО ДЕЛАТЬ???

Здесь стоит вспомнить еще и чувство Вины. Оно может включиться в любой момент и «шептать на ушко» или «громко кричать» – «Боже, что ты делаешь? Как так можно? Сколько же ты натворил всего... Как это все принять... стыдно то как... Как я недоволен собой... Ужас....»

Обида и Вина и Стыд погружают нас на самый низ Творения!

Опирается на эти Силы – не созидательно! В них нет энергии!

Энергия, сила изменений, сама Жизнь есть, когда есть

ПРИНЯТИЕ!

ОСОЗНАННОСТЬ!

ЛЮБОВЬ К СЕБЕ!

БЕРЕЖНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ!

ОТВЕДСТВЕННОСТЬ!

ПРАВИЛЬНЫЕ ЗНАНИЯ!

# ПРИНЯТИЕ.

- Мы все ученики в Школе под названием Жизнь!
- Мы приобретаем здесь опыт, познаем себя. Мы пришли в этот мир как раз для того, чтобы узнать, испытать, прожить все эти чувства. Изменить их внутри себя, если есть такая задача у Души.
- Мы - это «глаза и руки Бога», через нас Бог познает себя и получает опыт. И каждый ценен, уникален и неповторим. И опыт каждого ценен для Вселенной!

Мы испытываем эмоции! В прямом смысле – испытываем! ИСПЫТАТЕЛИ!

Очень важно ПРИНЯТЬ себя со всеми своими состояниями!!!

Просто ПРИЗНАВАЯ – ДА, ЭТО ТАК! ТАК ЕСТЬ!

Я ПОЗВОЛЯЮ СЕБЕ БЫТЬ НЕСОВЕРШЕННОЙ! В ДАННЫЙ МОМЕНТ ВРЕМЕНИ!

ПРИНИМАЮ! БЛАГОДАРЮ! ЦЕНЮ СЕБЯ И СВОЙ ОПЫТ!



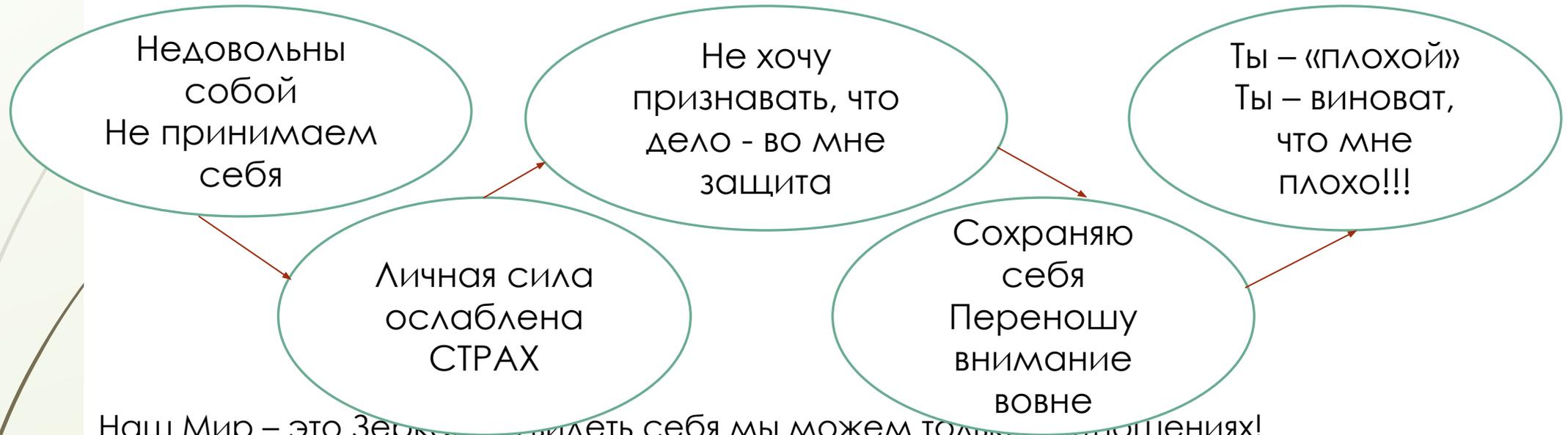
# ОСОЗНАННОСТЬ

- Как Вы Думаете? Почему возникает обида?
- Другой поступил не так, как я хочу?
- А я??? Я поступила так, как я хотела???
- Как Я отреагировала на действия Другого?
- Я себе нравлюсь?
- Я осталась довольна своей реакцией?
- Я получила удовлетворение и желаемый результат?
- Например: на Вас наорали...

Наши разные способы реагирования в стрессовых ситуациях зависят от многих обстоятельств... И в первую очередь – от нашей ЛИЧНОЙ СИЛЫ!!!

# «Выстоять» в отношениях...

Что происходит, если не получается быть в отношениях с удовольствием для себя?



Наш Мир – это Зеркало. Увидеть себя мы можем только в отношениях!

Как мы проявляем себя? И чему нужно научиться? Увидеть и осознать свои «слабые стороны» – свои ограничивающие убеждения, страхи, состояние Жертвы... все то, что мешает ощущению уверенности в себе и радости от собственного Бытия. Увидеть все то, что мешает жить в согласии со своей Душой, с верой себе и Творцу, в гармонии с законами Вселенной.



# От чего зависит ЛИЧНАЯ СИЛА?

От того, в какой момент времени Вы родились – Натальная карта.

От того, кто Вы есть в текущий момент Жизни. Какая Вы ЛИЧНОСТЬ.

От того, как и о чем Вы думаете – от тех убеждений, которые сформировались у Вас под воздействием мира окружающего (родители, социум...) – Ваша ПРИВЫЧНАЯ КАРТИНА МИРА.

От того, как общались с Вами Ваши родители в детстве – с любовью, значит сформирована достаточная опора на себя; без любви, понимания и поддержки близких – значит вероятно множество психологических травм, отсутствие правильных точек опоры, неуверенность в себе (или же наоборот – убежденность, что я «пуп земли») и т.д.

От ясного или не ясного понимания своих границ – КТО Я? ГДЕ Я? КУДА ИДУ?  
ЗАЧЕМ ЖИВУ? КАК ЖИВУ? НРАВИТСЯ ЛИ МНЕ МОЯ ЖИЗНЬ?

От силы Вашего ДУХА!

От опыта Вашего РОДА!

От контракта Вашей Души! С КАКОЙ ЗАДАЧЕЙ Я ПРИШЕЛ В ЭТОТ МИР?  
ПОЛУЧАЕТСЯ ЛИ ЕЕ УВИДЕТЬ И РЕШИТЬ.

# УВЕЛИЧИВАЕМ ЛИЧНУЮ СИЛУ. ВОЗВРАЩАЕМ СЕБЕ СИЛУ ЛЮБВИ.

- ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ СТРАХА
- За любыми нашими негативными переживаниями «спрятан» СТРАХ! ОБИДА – не исключение!
- Трансформировать свой страх – одна из главных задач человека на Земле.
- Страх – сигнал о том, что мы чего то не умеем, не знаем... Значит можно научиться.
- Страх – говорит о том, что мы несильны в чем то... Значит можно востребовать свою Силу.
- Страх – оберегает нас от неправильных действий... Значит мы можем придумать правильные.
- Страх – это принятое когда-то решение «сохранить себя», выжить в той ситуации, которая угрожала потере жизни или целостности.
- Страх – помогает увидеть наши Желания, скрытые им до поры до времени, и не реализованные пока еще; то, чего мы хотим, но «не можем себе позволить», потому что пережили неудачный опыт и не приняли его, оставив внутри БОЛЬ.
- БОЛЬ это всегда НЕПРИЯТИЕ!!! Остановка потока живой Жизни (энергии).

# ИЗМЕНЕНИЯ

- Возможны и необходимы!
- В Душе! Важно принять решение! Высказать намерение, желание изменить свое состояние!
- В Уме! Изменение мыслеформ ( образов )!

Поиск знаний, изменение убеждений, отказ от старых программ...

Использование Закона Вселенной – «Где наше внимание, там наша сила!»

КОНЦЕНТРИРУЕМСЯ ТОЛЬКО НА ТЕХ СМЫСЛАХ, КОТОРЫЕ ВЫЗЫВАЮТ У НАС РАДОСТЬ И ДРУГИЕ СВЕТЛЫЕ СОСТОЯНИЯ. ПЕРЕНОСИМ ВНИМАНИЕ! ПРОСТРАИВАЕМ НОВЫЕ НЕЙРОННЫЕ СВЯЗИ!!!

- В Теле! Меняем биохимию тела! В момент реакции на стресс... Через заботу о теле и своем ресурсном состоянии... Через наполнение себя удовольствием...
- С помощью разных практик (через работу с телом, с подсознанием, с эмоциями... через медитацию, визуализацию, нейрографику...) высвобождаем накопленный негативный опыт! Наполняем ( музыка, звучание, положительные эмоции, Чайный мастер... Поездки к светлым людям – позитивное окружение...)
- Переходим в Светлый спектр Творения!

Благодарность. Радость. Любовь.



# Задание

- Берем лист, где мы рисовали себя.
- Вносим изменения...
- Принимаю. Благодарю.
- Ощутите – нужен еще Вам этот опыт, есть – что там поисследовать, или вы уже готовы отпустить... расстаться...
- Сотрите эту надпись, рисунок, или измените его на такой, который Вам будет нравиться – преобразите!
- Напишите, разместив в своем силуэте, 10 благодарностей себе!!!
- Берем лист, где мы писали про Другого.
- Выразите намерение, чтобы все то, что невольно создано Вами в его адрес, изменилось, растворилось в Свете.
- «Сотрите» обиды. На их месте напишите – чему Вы научились, за что Вы можете человека поблагодарить...

# ОБРЕТЕНИЕ СОБСТВЕННОЙ СИЛЫ!

- ОБРЕТЕНИЕ СОБСТВЕННОЙ СИЛЫ НАЧИНАЕТСЯ С ПРИНЯТИЯ!
- ПРИНЯТИЕ ОПИРАЕТСЯ НА СИЛУ ЛЮБВИ!
- Позволение себе быть такой (таким), какая(какой) я есть на данный момент! Со всеми своими «несовершенствами». «Разрешаю себе БЫТЬ».
- Я ПРИНИМАЮ себя со своей ОБИДОЙ! Я ПРИНИМАЮ себя со своим СТРАХОМ! Я ПРИНИМАЮ себя со всем, что во мне есть!
- Я принимаю Обиду. Она – есть, и она помогает увидеть мне то, чему мне надо научиться, что изменить, в чем мне хочется стать совершенней!
- Я вижу, принимаю и благодарю, отпускаю.
- Я принимаю Страх. Он – просто есть. Он помогает мне увидеть мои настоящие желания и научиться жить в согласии со своей Душой!
- Умение жить в согласии с собой, ясное понимание своего личного пространства, своих границ, опора на себя, знание своих талантов рождает уважение к себе, чувство самодостаточности и полноты.
- Я – ДОСТОЙНА!!! Я ЖИВУ В ДОСТАТКЕ и ИЗОБИЛИИ!  
ДОСТАТОК ВНУТРИ МЕНЯ – ДОСТАТОК ВО ВНЕШНЕМ МИРЕ.

# Ежедневная ПРАКТИКА

□ **Благодарность.**

□ **Забота о теле.**

□ **Наблюдаю мысли.**

Наблюдаем за негативными мыслями. Пришла мысль – облакаем ее в образ – «семена», например (Антон Соченков), «баобабы» («Маленький принц» Экзюпери) – убираем из себя, например со словами «мне это не принадлежит», отдаем это туда, откуда пришло, еще лучше – отдать Творцу! «Да будет Свет!»

□ **Техника «Так... так...» (Симорон)**

Переносим фокус внимания с привычных негативных мыслей! Смотрим на все не из ума, а из сердца. Ищем позитивное в каждой ситуации. «Такаем...», поддерживая вниманием все хорошие события.

□ **Мыслью без оценок.**

Браслет на руку. Перемещаем его на другую руку, как только заметили, что оцениваете ситуацию или человека.

# Техника «Принимаю, благодарю, отпускаю.»

(Алгоритм проживания трудной жизненной ситуации).

Признать свои эмоции. Проговорить вслух: «Я – обижена!», «Я – злюсь!», «Мне стыдно...», «Я раздражена...». 50% эмоционального накала уходит.

Через тело прожить, прожечь, растратить ударную дозу гормонов...

Внимание не на «Ужас...!!!», а на «Для чего мне этот урок? Что мне нужно увидеть... изменить...» Как это помогает мне увеличить свою Личную силу?

Спросить себя (выписать) – «чего я на самом деле боюсь...»

Осознать – что скрыто за страхом, какое решение было принято, чтобы сохранить себя, выжить...

Освободить свое желание, позволить ему быть.

С благодарностью отпустить обиду, страх...

Поддержать себя, сделав что то приятное для своих чувств, для своего тела – поднять ресурс. (Про «ресурс» – услышано у Светланы Добровольской).

