



**Обида?!**



**Автор вашей обиды —  
всегда вы сами!**

- Обида - это событие  
(житейская ситуация)
- Чувство обиды — эмоция,  
переживание события



**Обижаться — это  
начинать переживать  
чувство Обиды  
(действие)**

# Причины обиды

1. На первом месте стоит внутренняя выгода и манипуляция;
2. на втором — недалекость мышления, человек не просчитывает последствия;
3. на третьем — непроизвольное шаблонное эмоциональное реагирование.

**Чувства обиды — нет! За «обидой» («чувством обиды») стоит или чистый гнев, либо смесь из злости (гнева), страха и досады.**

# Обиды бывают:

1. **Мелкие** (душу задело совсем немного)
2. **Серьезные** (душу задело серьезно)
3. **Застарелые** (серьезные, застрявшие и окопавшиеся в душе) — работа с этими видами обид немного отличается.



# Мелкая обида

Упражнение  
«Переигровка»



# Серьезная обида

1. Упражнения «Переигровка» + «Утилизация мысли» или «Контроль мысли» 2. Упр-я «Позитивный перевод» и «Если б я любил?»

3. «Вычерпывание плюсов» - самый важный! Вместо: «За что мне это?» спрашиваем себя «Для чего мне этот опыт?»

Благодаря этой ситуации я узнал(а). Приблизительные ответы:

- о своей жизнестойкости;
- изменилась иерархия ценностей (стал(а) больше ценить то, что раньше не считала ценным);
- стал(а) больше заботиться о себе или близких...людях;
- приобрел(а) и расширил(а) компетенцию в разных сферах; профессиональная деятельность, знания, быт, отношения, здоровье...;
- научилась проживать те вещи, которые раньше не смогла бы прожить;
- это привело к положительным последствиям в: отношениях с собой и окружающим миром...

4. Физическая прокачка — любая физическая деятельность, от физ. упражнений до уборки в квартире). Расслабиться в ванной.

# Старая обида

1. Работа та же, что и с серьёзной обидой, +:
2. Доброе дело в отношении того, на кого вы держите обиду. Отдать долги.
3. Как вспомнили обидчика благодарите его за: уроки, опыт, всё хорошее, что было... Написать «Амортизационное письмо».
4. Вычеркните из внутреннего лексикона слово «предательство».
5. Не считайте людей чем-то должными или обязанными вам лично или миру в целом – это не так!». Единственный кто Вам должен — это Вы сами!
6. Аффирмации о прощении: «Я тебя прощаю! Ты прости!».
7. Провокация. Мантра для обиженных
8. Техника «Разрыв отношений». Последняя точка.

# Провокация

## Мантра для обиженных



# Техника «Разрыв отношений»

