



ИЗУЧЕНИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПРОЩЕНИЯ



SMART
Family & Friends

Если вы держитесь за прошлые обиды или гнев, рассмотрите прощение как способ двигаться вперед. Прощение – это не быстрое решение. Это вопрос волевого изменения нашего мышления о наших собственных требованиях, чтобы другие относились к нам определенным образом – или иначе! Подумайте о происшествии, которое заставило вас почувствовать злость или обиду, и вам было трудно «отпустить ситуацию».

1. Какую пользу мне приносит мой гнев?

2. Каковы причины продолжать злиться?

3. Сколько времени и усилий нужно, чтобы поддерживать гнев? И помогает ли мне это?

4. Как мой гнев причиняет мне боль?

5. Что могло бы случиться с моим гневом, если бы я мог перестать думать о том, как исправить несправедливость или даже о том, как просто заставить **33** извиниться?

6. Если я решу принять прямое и сознательное решение простить, какую пользу я получу?

7. Возможно ли, что, меньше злясь, я буду лучше спать, лучше питаться, улучшать отношения с семьей, лучше успевать на работе или в школе?

8. Какие есть причины, чтобы избавиться от гнева?

Прощение помогает вам уйти от прошлого, жить сегодняшним днем и строить свое будущее.

