|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**7 шагов к прощению**

1. **Позвольте себе почувствовать гнев.**

Прежде чем избавиться от эмоций, дайте себе возможность их пережить. Возможно, в первое время стоит воздержаться от встреч с обидчиком или, наоборот, поднять вопрос о случившемся. Простить кого-то – не значит позволить вытирать об себя ноги. Простить – значит почувствовать свою силу, умение подняться над ситуацией.

1. **Говорите об этом.**

Вашим собеседником может стать друг или родственник, которому вы доверяете, священник, психолог. Откровенный разговор поможет осознать, что вы чувствуете, и найти точки зрения, о которых вы не задумывались.

1. **Успокаивайте себя,**

Когда эмоции зашкаливают. Если вы думаете о чем-то неприятном, организм начинает вырабатывать гормоны стресса и все тело приходит в напряжение. В этом случае единственный способ успокоиться – сознательно взять себя в руки.

1. **Вспомните случаи,**

Когда вы были неправы и вас простили. Наверняка бывало и такое! Любой человек совершает поступки, которыми не стоит гордиться. Помня об этом, вы не станете судить обидчика слишком строго.

1. **Помните, что прощение – это подарок,**

Который вы делаете самому(ой) себе. Умение прощать избавит вас от множества неприятных моментов.

1. **Не отступайтесь от своего решения.**

Если вы осознали, что готовы простить того, кто вас обидел, поговорите об этом с кем-то из родных, друзей или с самим обидчиком. Если вы скажете ему, что прощаете, это может стать началом если не новых отношений, то хотя бы шагом к взаимопониманию.

1. **Наслаждайтесь спокойствием.**

Когда вы сумеете прийти к прощению, то почувствуете ни с чем не сравнимое состояние покоя и благодати. Наслаждайтесь им!