

Марина Майская

ИСТИННОЕ ПРОЩЕНИЕ

Практический курс

Happyliving.ru

1. О важности прощения или Зачем вообще нужно прощать

Наша жизнь – непрерывная череда разнообразных событий.

Когда случается что-то хорошее, мы радуемся, испытываем положительные эмоции и прекрасно себя чувствуем.



Такие события мы хотим запомнить надолго. А почему? Потому, что **вспоминая о нем, мы получаем все те же позитивные эмоции**, может в меньшей степени, чем тогда, когда событие происходило, но все же **мы радуемся от приятных воспоминаний**.

Когда мы радуемся, вне зависимости от причины радости – события в данный момент или воспоминания – наше настроение улучшается, нам просто хорошо, все наше тело будто реагирует, и ощущаем мы себя хорошо.

А что происходит тогда, когда мы участвуем в неприятном для нас событии?

Когда ссоримся и выясняем отношения, когда обижаемся, злимся или раздражены, мы испытываем негативные эмоции и чувствуем себя просто ужасно. И потом, **вспоминая это событие, мы снова начинаем испытывать негативные эмоции**.



А если в этих ситуациях участвуют другие люди?

На самом деле каждый человек для нас – это его собирательный образ. Сейчас объясню, что я имею в виду.

Когда мы видим кого-то впервые, то начинаем составлять у себя в сознании образ этого человека, исходя из того, как он выглядит, что говорит, как себя ведет.

Мы делаем какие-то свои собственные выводы, записывая его образ. Например, решаем, что он добрый, вежливый и т. п.

Или наоборот – грубый, невоспитанный, злой...

Если же у вас с каким-либо человеком возникает конфликт (ситуация, когда вы чувствуете негативные эмоции) – его образ для вас меняется.

В него добавляются негативные подробности и вы начинаете смотреть на этого человека уже через призму данного конфликта.

То есть **образ человека для вас меняется к негативному.**

Всякий раз, когда вы вспоминаете конфликт или этого человека, если вы его не простили, ваше настроение ухудшается, на вас накатывают

негативные эмоции, а может даже вы начинаете переживать все то, что чувствовали тогда, во время конфликта с этим человеком.

А если вы копите и копите обиды, постоянно их вспоминаете – ваша жизнь не может улучшаться, изменяться к лучшему.

Чем больше у вас своего рода врагов, тех, кого вы не простили, не освободили их образ от негатива, и чем больше вы думаете о них самих и о конфликтах с ними, **тем хуже вы себя будете чувствовать.**

Смотрите, если **качество вашей жизни в целом определяется, можно сказать, спектром преобладающих мыслей**, которые вы думаете, то к чему приводят мысли об обидах, о конфликтах?

К тому, что в вашей жизни просто появляется все больше и больше такого же негатива – причин для обид, злости и конфликтов. Это действие Закона Притяжения.

Поэтому прощать очень важно. И в первую очередь ради вас самих.

Потому, что это именно в вашей жизни начинает преобладать негатив и разрушаются отношения с людьми. Это именно ваша жизнь начинает ухудшаться с каждой обидой, которую вы носите в себе.

Скажите, оно вам надо?

Каждое прощение – это избавление от одного аспекта, сдерживающего серьезные улучшения в вашей жизни.

Прощение – это глобальное очищение от негатива, который может годами разрушать человека и не давать ему жить легко и радостно. Прощать нужно ради себя, и ради той жизни, которой вы достойны жить. Запомните это.

Как только вы осознаете важность прощения и займетесь этим вопросом, вы почувствуете, как каждый раз, прощая, вам становится легче жить, проще жить и радостнее жить.

Далее вы узнаете, почему иногда не хочется прощать, даже если мы чувствуем, что надо это сделать. И о том, как быть с такими «сложными» случаями.

2. Когда не хочется прощать обидчика

Прощение – это **освобождение для того, кто прощает**, и это одно из составляющих серьезных изменений и улучшений в жизни.

Но **чтобы кого-то простить, нужно сначала иметь такое желание**, нужно захотеть простить обидчика.

А нам порой не хочется даже думать о таком, что вот этот человек получит наше прощение за то, что он нам сделал. Почему так происходит?



Смотрите, за то, что человек сделал что-то не подобающее, плохое, в нашем обществе предполагается наказание. И это **убеждение, что за плохое следует наказать, уже давно прочно укоренилось в нашем сознании**.

Если человек обидел нас, он перед нами виноват, автоматически считаем мы.

Мы, иногда осознанно, иногда нет, верим, и даже хотим, чтобы он понес наказание.

Если у нас нет возможности его наказать непосредственно, то часто решение не забывать обиду и помнить о ней всегда – негласное желание хотеть так его наказать.

Если говорить другими словами, это могло бы звучать так: С какой стати мне его прощать, он этого не заслуживает.

Тем самым многие неосознанно ждут какой-то высшей справедливости, что Бог его накажет или еще как-то свершится правосудие, и он понесет необходимое наказание.

Часто мы не хотим прощать обидчика, потому что считаем, что наше прощение – это одолжение ему, а не нам самим.

Конечно, в подавляющем большинстве случаев это происходит неосознанно. То есть вы не осознаете эти мысли. На уровне сознания вы просто не хотите его прощать, не желаете вообще заморачиваться этим вопросом. Вам даже может казаться, что вы давно его простили, а на деле это будет не так...

Как понять действительно ли вы простили человека?

Подумайте о нем. Если вы думаете о человеке и о том, что он вам сделал, и испытываете при этом негативные эмоции (вам больно, обидно) – вы не простили. Вы не отпустили.

Также, если вы вдруг узнаете, что у обидчика некие проблемы и думаете – ну вот, так ему и надо. Или «Бог все видит, дал ему по заслугам» – вы не простили. Вы злорадствуете, а злорадство – признак хранения обиды и отсутствия Истинного прощения.

Подумайте, насколько неверно само это убеждение, что сохраняя в душе обиду, вы кого-то так наказываете или делаете плохо кому-то. Плохо вы делаете только себе.

О том, что такое настоящее – или Истинное прощение мы поговорим в следующих главах.

Помните, что нужно прощать абсолютно всех и абсолютно за всё. Вы этого заслуживаете!

3. Мы сами создаем конфликты в своей жизни

Если вы читали мою книгу «Основы сознательного творения» или другие подобные о том, что человек является единственным творцом своей собственной реальности, вам будет проще понять тему этой главы.

Итак, **знаете вы или нет, верите или нет, хотите этого вы или нет – вы сами создаете свой жизненный опыт и все события собственной жизни.**

С помощью Закона Притяжения вы формируете вокруг себя нечто вроде магнитного поля, куда притягивается все – события, люди, ситуации, исходя из того, во что вы верите, о чем обычно думаете и на чем вы концентрируетесь.



Так и все ситуации, где вас обидели, оскорбили – были созданы вами.

Но как именно вы создаете неприятные ситуации, в которых вас обижают и оскорбляют?

Сейчас рассмотрим на примере.

Вот вы встаете утром, не выспались и идете на свою нелюбимую работу. Настроение – хуже некуда. Едете в переполненном общественном транспорте и ругаете весь белый свет за то, что все так плохо...

Именно так я годами ездила на работу.... Сидела и думала только том, какие вокруг все хамы и негодяи. И практически всегда кто-то «случайно» меня толкал, или наступал на ногу. Создавался такой себе мелкий конфликт.

Но когда я ехала в том же транспорте но в хорошем, вдохновленном настроении, ни одного негодяя не было на пути. В моей маршрутке собирались интеллигентные люди, вели себя нормально, поездка была отличной.

На самом деле мы – центр всего, что происходит с нами. И **то, что мы обычно думаем и чувствуем – притягивает соответствующее поведение людей рядом с нами.**

Дальше. Если вы думаете, что начальник козел – он будет козлом. Но только с теми, кто так думает. И вести себя будет плохо с теми, кто неосознанно сам вынуждает его на такое поведение.

Стоит вам начать думать о нем нечто иное – или простить ему все обиды и несовершенства – как он перестанет быть козлом. Здесь, я думаю понятно.

Но что делать с серьезными, глубокими обидами, душевными ранами? Тоже прощать! Все и всем!

Конечно, очень сложно принять тот факт, что вы сами могли создать в своей жизни нечто такое, что перевернуло вашу линию жизни. Но это так и есть.

И именно потому, что вы это создали сами (неосознанно, не забывайте об этом), **у вас есть возможность извлечь максимальную пользу из того, что уже произошло, а также возможность простить обидчика и облегчить жизнь в первую очередь себе.**

Да, такие вещи как то, что отец вас бросил с мамой одних или измену, или алкоголизм близкого человека и его неподобающее поведение с вами, или нечто подобное – сложно простить. Но - **можно**, понимая всю важность прощения и **научившись находить причину той ситуации, того конфликта, за который вы хотите простить человека.**

Кажется нереальным, что вы сами могли создать в своей жизни уход отца из семьи или измену мужа – но я говорю не о том, что вы сидели и специально об этом думали. Нет, конечно.

На самом деле такие вещи создавались на уровне Душ, Сущностей. Обидчика и вашей.

Прощая особо тяжелые вещи людям вы извлекаете ценнейший урок из этой ситуации.

Но простить всё и всем можно с помощью настоящего, истинного прощения, и в следующей главе вы узнаете о том, что такое истинное прощение и как его осуществить.

4. Истинное прощение

Мамы и папы часто говорили нам «извинись и попроси прощения за свой поступок». Мы просили и нас прощали - переставали злиться и обижаться на нас, малышей.

Легко простить ребенка за мелкие пакости. Ведь он даже не ведает что творит. Да эту вашу обиду и обидой не назовешь, так, игра в воспитательных целях.

Но когда мы сталкиваемся с ситуацией, в которой нам наносят серьезную обиду, то простить обидчика так же, как несмышленого малыша, нелегко.

Так вот, **простить человека по-настоящему, означает, перестать о нем думать плохое, когда и в каких обстоятельствах вы бы его не вспоминали.**

Если вы простили кого-то по-настоящему, то к нему не остается абсолютно никакого негатива.

Если негатив есть – вы его не простили.

Прощение прощению рознь, но единственное прощение, которое освобождает – Истинное прощение.

Знаете, есть много людей, которые «всех прощают». Это выглядит примерно так: «ну что на идиота обижаться».

Вроде как «ты идиот, потому так поступил, но я выше тебя и так и быть прощаю тебя». Это не настоящее прощение, потому что о человеке мы думаем плохо, и этим еще и для себя оправдываем его поведение.

Или вообще бывает, прощают только на словах, в душе храня обиду во всех подробностях.

Истинное прощение предполагает полное избавление от негатива в адрес любого человека за любой поступок. И только оно – освобождает вас по-настоящему.

В чем суть истинного прощения?

Может быть, вы уже давно осознаете, или может, только начинаете понимать, что вы и только вы являетесь творцом своей реальности. А это значит, что именно вы и только вы отвечаете за все то, что с вами происходит – хорошее и плохое.

И за нанесение вам обиды отвечаете тоже вы, хоть и делается это с участием других людей.

Вот сейчас важно чтобы вы поняли следующее – вы делаете все это неосознанно, но на уровне души у этих ситуаций есть глубокий смысл!

То есть, **сознательно вы бы не хотели причинять себе обиды и боль, но, тем не менее, никто кроме вас в вашей жизни творить не может.**

Если вы в этом сомневаетесь, подумайте о том, что покушать и наесться за вас ведь тоже никто не может. Значит вы – единственный творец своей реальности.

А другие люди участвуют в сотворчестве с вами.

Исходя из того, что вы сами все создаете в жизни, естественно и обиды вы себе создали сами, с помощью другого человека.

Так вот, если вы действительно хотите по-настоящему кого-то простить, испытать невероятное облегчение, то вам ***нужно разобраться в причинах – почему была создана такая неприятная обидная ситуация, зачем, и что она вам дала хорошего в результате.***

На самом деле все плохое, что с нами происходит, всегда имеет в своей основе какой-то ценный дар – это шанс научиться чему-то, понять что-то важное, стать мудрее и значит, начать жить более полной жизнью.



И вот когда **мы находим причину конфликта, осознаем его ценность и важность для нас, после этого прощение происходит уже само собой.** Только такое прощение избавляет от обиды навсегда.

Итак, повторю еще раз, истинное прощение происходит тогда, когда вы глубоко осознаете причину конфликтной ситуации и ту пользу, которую она вам принесла.

В следующей главе вы познакомитесь с Техникой Истинного Прощения, которая поможет найти причину любого конфликта и осуществить Истинное Прощение.

5. Где искать причину конфликта?

Не буду долго ходить вокруг да около, сразу скажу, что **причина конфликта всегда в ваших мыслях и убеждениях.**

От того, что вы сами создаете весь свой жизненный опыт, не уйти никуда.

Вы можете в это верить, можете не верить.

Но если вы в это не верите, и считаете, что кто-то другой может влиять на вашу жизнь и творить в ней все что заблагорассудится – вы лишаете себя собственной силы творца.

Так что, *гораздо выгоднее начать принимать мысль о том, что вы сами создали тот или иной конфликт в своей жизни.*

Разобраться, как и почему это случилось – а следовательно, иметь возможность простить любого обидчика – поможет **Техника Истинного Прощения.**

Если вы читали мою книгу «Основы сознательного творения» главу о возникновении конфликтов, то в курсе того как они возникают.

Сначала напомню о том, что **любая наша эмоция – это ответ на мысль, которую вы прокручиваете в уме, которую думаете прямо сейчас.**

Если вы учились осознавать свои мысли «о чем я сейчас думаю» то для вас это уже ясно. Обида, раздражение, злота – то же самое. Реакция тела на мысль в сознании.

Конфликт возникает с помощью вашей мысли, которая активизируется другим человеком – его словами или поведением. Но негативную мысль думаете вы, и эмоция возникает у вас.

Расскажу вам на своем примере. Я нередко конфликтовала с собственным сыном. Один из конфликтов был связан с тем, что мне не нравилось когда он балуется и кричит в обществе. Я злилась, ругала его, но он только еще больше капризничал. Я обижалась на него, а он на меня. В общем, ничего приятного.

Когда стала разбираться, в чем причина, я поняла, что перед тем как обидеться и начать ругать его, у меня в уме возникала мысль о том, «а что люди подумают», и «они решат что я плохая мама». О, эти мысли для меня были как нож в сердце.

У меня вообще с самого рождения сына был комплекс, что я плохая мама. Ну а так как эта мысль для меня была очень неприятная, именно она и вызывала такую мою реакцию – злость на сына, крики. То есть, по сути, он был не причем. И если бы я не думала о том, что подумает общество (кстати, тоже очень распространенное неприятное и вредное убеждение), вот если б не эти мысли, которые запускали капризы сына на людях – я бы не нервничала и не обижалась до глубины души.

Согласитесь, многие относятся к детским капризам абсолютно спокойно, но лично для меня это была «больная тема», вот и возникали всяческие ссоры.

Точно также взять любой конфликт, обиду, раздражение на кого-то – и, покопавшись, **вы найдете свою собственную мысль, думая которую, вы запускаете естественную реакцию в своем организме в виде эмоций – обиды, злости, гнева.**

Ну а потом уже выплескиваете все, что получится на голову обидчика.

Нет, вы можете и не проявлять бурных реакций – но затаить обиду. Это значит, что вас задела за живое слова или поведение обидчика – то есть в вас срезонировала какая-то ваша негативная мысль – просто вы решили не ругаться.

Суть от этого не меняется, если человек для вас переходит в «список обидчиков».

Практически у всех это происходит неосознанно. Просто включаются автоматические реакции организма на негативные мысли и вы редко можете остановиться в моменте, уладить конфликт и не дать ему разгореться.

Многие в этом месте часто протестуют и говорят – «Как, не может быть, я ничего такого не думал, это всё он, негодяй такой»...

Вы просто не успеваете поймать эту самую вашу мысль, потому и кажется что вы тут не причем. Помните, что **вы реагируете эмоционально только на вашу собственную негативную мысль.**

Так вот с помощью Техники Истинного Прощения вы сможете научиться находить эту вашу мысль – причину обиды и конфликта, а с практикой, сможете ловить ваши негативные мысли в момент их возникновения.

Итак, в чем суть техники.

Вы берете конфликтную ситуацию, то, за что вы хотите кого-то простить, и последовательно заполняете все пункты техники.

Пройдем по порядку, и рассмотрим на моем приведенном выше примере.

Можете открыть файл с техникой отдельно и смотреть по пунктам, так вам будет удобнее.

Техника Истинного Прощения

1. Человек, которого вы прощаете.

Здесь все ясно. В моем примере это сын Юра.

2. Ситуация, которая не устраивает (конфликт).

За что я злюсь на сына – за то, что он кричит и балуется в обществе.

3. Что вы чувствуете? Выплесните здесь все ваши эмоции по поводу этой ситуации и на счет человека-обидчика.

(Очень часто конфликтные ситуации заряжены эмоциями. У вас могли остаться невысказанные слова, мысли. В этом пункте вам нужно выплеснуть все эмоции относительно ситуации, так сказать «разрядить» все, что у вас есть по этому поводу. Пишите все, что чувствуете к обидчику и ситуации, все, что хотите ему сказать, пока не почувствуете облегчение. Помните только, что вы работаете с одной ситуацией, потому пишите по существу именно данной ситуации.)

В моем случае было примерно такое: как ты можешь меня так позорить, неблагодарный. Чего тебе не хватает и почему ты не можешь вести себя спокойно?

4. Самое неприятное в этой ситуации:

(После того, как вы выплеснули все эмоции и успокоились в обвинениях, вы можете определить, что именно вас задело больше всего. Что конкретно для вас было САМЫМ неприятным в ситуации.)

Мне не нравится, что на меня и сына все смотрят, мне кажется, что меня осуждают и мне стыдно что это мой сын так себя ведет.

5. Я знаю, что в основе конфликта лежит МОЯ негативная мысль/убеждение, которое «активизируется» словами или поведением другого человека, и сейчас хочу увидеть это убеждение.

(Здесь вы находите ту вашу мысль, которая дает вам негативные эмоции. Чтобы найти ее, для начала расслабьтесь. Посидите спокойно и затем дайте себе установку – обращаясь к своей Внутренней сущности – какая моя мысль стала причиной моих негативных эмоций в данной ситуации. И ловите ответ, который придет первым на ум. Это и есть ваша мысль – причина конфликта. Запишите его здесь.)

Когда я давала себе данную установку, пришел ответ – ты считаешь, что ты плохая мама и боишься, что это увидят другие и осудят тебя. Смотрите, конфликт был в том, что мой сын капризничал на людях, за что я на него кричала. И со стороны казалось, что это он виноват, что я него кричу. А на самом деле я чувствовала себя плохой мамой и стыдно мне было за себя, а не за него. И именно эта мысль – что я ужасная мать и об этом все узнают, этот стыд, и послужили такой моей реакции в виде крика на ребенка и обиды на него.

Итак, на этом этапе мы видим, что обидчик, по сути, не виноват и все дело в наших мыслях. Этого понимания вполне достаточно для прощения. Здесь вы сразу видите, что обидчик на самом деле просто активизировал в вас негативную мысль.

Но все же, остается открытым вопрос – зачем он это сделал. Это недостающее звено для окончательно прощения. И дальше по технике мы его находим.

Важно чтобы вы понимали, что ничего не происходит просто так. И если бы в какой-то ситуации не было смысла, ее бы просто не существовало. Вот найти и понять, зачем была создана вами и обидчиком конфликтная ситуация – наша следующая задача.

6. Я знаю, что все в этом мире имеет смысл, и сейчас хочу узнать зачем была создана эта ситуация и что я должен(а) понять благодаря ей:

(Дайте себе установку: Я хочу знать, зачем мне эта ситуация, что важного я должна понять благодаря ей? Запишите ответ на вопрос.)

В моем случае был ответ – я должна понять, что я сама считаю себя плохой мамой и стыжусь этого.

Здесь вы получите ответ на вопрос, зачем такая ситуация произошла. Чтобы что-то важное понять, чтобы что-то осознать или перестать делать или думать что-то негативное. В моем случае это была подсказка перестать думать о себе гадости – что я плохая мама и тп.

Дальше нам нужно понять, а как на самом деле я хочу жить дальше, осознав причину ситуации и ее пользу для меня. Потому что вот эти мысли, которые вызвали конфликт – они являются тем, чего вы не хотите в вашей жизни. Именно поэтому они и вызывают негативные эмоции. Эти мысли на самом деле просто ненужные убеждения.

Например, я никогда не хотела быть плохой мамой, сама мысль об этом приносила боль, и, признаюсь, была причиной не только данного конфликта.

И вот следующим шагом будет узнать, чего вы на самом деле хотите, вместо негативного убеждения. Узнать, как на самом деле обстоят дела в этом вопросе, если не брать во внимание какое-то ограничивающее ненужное убеждение.

7. Я понимаю причину, по которой произошел данный конфликт, и сейчас хочу узнать, как все есть на самом деле в данном вопросе:

(Дайте себе установку: Хочу знать как на самом деле все есть в этом вопросе. Помните, вы даете установку как бы вглубь себя и получаете ответ – первую мысль, возникшую в уме. На самом деле это ответ от вашей внутренней сущности. Запишите этот ответ.)

У меня был такой ответ: если ребенок плачет, это не значит, что ты плохая мама, на самом деле ты абсолютно нормальная мама, такая как нужна своему ребенку, и если не думать постоянно что ты плохая – никто не будет так думать.

После того, как вы понимаете важную вещь, которую узнали благодаря конфликту, вам остается только снять с обидчика все обвинения. А если желаете – даже выразить ему благодарность за помощь в осознании важных вещей. Ведь на самом деле если бы не эта ситуация, вы бы не узнали чего-то важного и кто знает сколько подобных ситуаций могло бы случиться. Обычно так и происходит – у нас возникают конфликты с одними и теми же или разными людьми по какому-то вопросу. Так происходит пока мы продолжаем думать ту негативную мысль. А благодаря тому, что мы ощущаем обиду и злость в конфликте, нам больно и мы реагирует на этот сигнал. И очень хорошо если человек находит в себе силы заняться разрешением конфликтов или прощением.

В следующем пункте вы можете написать то, что хотите сказать вашему обидчику теперь, после того, как вы столько всего осознали.

8. Теперь я вижу, что создал(а) данную проблему с помощью выявленного негативного убеждения, и на самом деле обидчик помог мне распознать мое негативное убеждение и избавиться от него.

(Напишите здесь, что вы чувствуете теперь, после всего что вы поняли. Скажите (напишите) если вы что-то хотите сказать обидчику теперь, поблагодарить его за помощь и тп.)

Дорогой мой сыночек, я понимаю, что ты не виноват в том, что я сама плохо о себе думала. Теперь я понимаю, что твои капризы не означают что я плохая мама. Я просто такая мама как есть. Я стараюсь быть лучше. И благодаря тебе я поняла, что мне просто не стоит думать о себе плохо – что я плохая мама, и такие конфликты перестанут происходить. От всей души благодарю тебя за то, что ты помог мне осознать столько важных вещей. Я люблю тебя!

А теперь поблагодарите себя за то, что вы сделали это – решили простить и простили обидчика. Вы освободились от негативного убеждения, а значит, сделали свою жизнь чуточку лучше!

Вот на этом мы заканчиваем работу по прощению. Обычно вы ощущаете облегчение уже на этапе нахождения собственной негативной мысли. А в конце техники вы чувствуете действительно благодарность вашему бывшему обидчику. Это означает, что произошло Истинное Прощение. Возможно, в некотором случае понимание и прощение вы ощутите чуть позже, не сразу – главное, что сама работа по технике и ваше желание простить – делают свое дело. И приносят вам облегчение в любом случае.

В следующей главе вы узнаете, как применять эту технику для **самопрощения**.

Потому, что это очень важно – **уметь прощать самому себе любые ошибки и все, что вам не нравится.**

6. Важность самопрощения

В предыдущей главе вы познакомились с техникой истинного прощения, и рассмотрели пример прощения по этой технике.

Если вы уже начали практиковать технику – очень хорошо. **Практика – это единственное средство к стойким изменениям и улучшениям в жизни.** Другого пути нет.

Сейчас я хочу рассказать о том, какое важное значение в нашей жизни имеет **самопрощение**. На самом деле **оно гораздо важнее прощения других людей**. И сейчас вы узнаете почему.

Вы помните, что все в своей жизни создаете с помощью мыслей, убеждений и ожиданий. Так вот, **ваши мысли о самом себе на самом деле определяют ключевые вибрации, окружающие вас.**

Иными словами, *то, как вы к себе относитесь, определяет то, что вы притягиваете в глобальном смысле.*

Важно чтобы вы поняли главное – чем хуже вы о себе думаете, тем худшими событиями будете себя окружать.

Самооценка, отношение к себе, ваши ключевые мысли о себе – это то, что формирует, можно сказать, общий тон вашей реальности.

Если вы высоко себя цените, не ругаете и не вините - вы и притягивать будете вполне нормальные, позитивные события в жизнь. Если наоборот – сами понимаете.

Все мы люди, и все мы совершали в жизни какие-то вещи, которые приводили к негативным последствиям или попросту не устраивали нас.

В идеале в таких случаях было бы подумать над тем, чему вас научила данная ситуация. (Помните, негативные ситуации помогают осознать негативное убеждение и избавиться от него, чтобы впредь такое не повторялось).

Так вот, если бы мы могли настолько понимающе относиться к себе, то представьте, насколько прекраснее была бы наша жизнь!

Но так умеют делать немногие...

Обычно мы начинаем ругать себя за ошибку, иногда эта критика может продолжаться годами, а часто и переходить границы разумного. **Бывает так, что к себе мы более жестоки, чем к кому-то другому**, и продолжаем корить и ругать себя за проступок спустя годы после него.

Это, конечно же, не приносит в нашу жизнь ничего хорошего. Более того, чем хуже мы думаем о себе, тем хуже наше настроение, самочувствие. **Часто мы доводим себя до глубоких депрессий именно негативными мыслями о себе.**

Для того, чтобы перестать изводить себя упреками за прошлые ошибки, а также, чтобы можно было предотвращать самокритику пока она еще даже не началась, **необходимо простить самого себя за все то плохое, что вы помните.**

Простить себя за то, что вы считаете ошибками и за что ругаете себя – будь то черты характера или какой-то плохой поступок – ругать себя бесполезно и вредно.

Рассмотрим на примере **как прощать себя по Технике Истинного Прощения.**

В принципе, самопрощение ничем не отличается от прощения другого человека. Только в случае самопрощения вы работаете **с образом себя**, который совершил что-то не то.

Давайте разберем на знакомом примере моего конфликта с сыном, как прощать себя.

Техника Истинного Прощения (Самопрощение)

1. Человек, которого вы прощаете.

В этом случае я прощаю себя за то, что кричала на сына. Можно записать Марина.

2. Ситуация, которая не устраивает (конфликт).

Я кричала и ругала сына, когда он капризничал.

3. Что вы чувствуете? Выплесните здесь все ваши эмоции по поводу этой ситуации и на счет человека-обидчика.

(В этом пункте вам нужно выплеснуть все эмоции относительно ситуации, так сказать «разрядить» все, что у вас есть по этому поводу. Пишите все, что чувствуете к обидчику.)

В данном случае обидчик – это я. К себе я чувствую разочарование, что не сдержала эмоции и накричала на малыша. Чувствую, что виновата перед ним и желаю себе чего-то нехорошего, злюсь на себя. «Как ты могла, он же маленький а ты...»

4. Самое неприятное в этой ситуации:

(После того, как вы выплеснули все эмоции и успокоились в обвинениях, вы можете определить, что именно вас задело больше всего. Что конкретно для вас было САМЫМ неприятным в ситуации.)

Мне стыдно, что я так себя повела, я виновата перед сыном что так наругала его.

Здесь все просто. Самое неприятное, что я не смогла сдержаться, да и вообще, что повела себя таким образом.

Дальше идет пункт, в котором вам нужно уяснить один нюанс, чтобы правильно выйти на вашу негативную мысль. Итак:

5. Я знаю, что в основе конфликта лежит МОЯ негативная мысль/убеждение, которое «активизируется» словами или поведением другого человека, и сейчас хочу увидеть это убеждение.

(Посидите спокойно и затем дайте себе установку – обращаясь к своей Внутренней сущности – какая моя мысль стала причиной моих негативных эмоций в данной ситуации. И ловите ответ, который придет первым на ум. Это и есть ваша мысль – причина конфликта. Запишите его здесь.)

Здесь вы даете себе установку – какая МОЯ мысль стала причиной МОЕГО поведения – того, что я стала кричать и ругать сына.

Ответ был следующий – «А как иначе воспитывать детей?!». Не в лоб, а по лбу, что называется...

То есть я считаю, что только ругань и крики помогут мне в воспитании детей.

Остается найти и понять, зачем была создана эта ситуация – то есть мое негативное отношение к себе. Итак:

6. Я знаю, что все в этом мире имеет смысл, и сейчас хочу узнать зачем была создана эта ситуация и что я должен(а) понять благодаря ей:

(Дайте себе установку: Я хочу знать, зачем мне эта ситуация, что важного я должна понять благодаря ей? Запишите ответ на вопрос.)

Ответ – я должна понять, что совсем необязательно кричать на сына, и это не есть единственный способ воспитания детей.

Вот и главный смысл того, что я наругала себя за крики на малыша.

Дальше.

7. Я понимаю причину, по которой произошел данный конфликт, и сейчас хочу узнать, как все есть на самом деле в данном вопросе:

(Дайте себе установку: Хочу знать, как на самом деле все есть в этом вопросе. Помните, вы даете установку вглубь себя и получаете ответ – первую мысль, возникшую в уме. На самом деле это ответ от вашей внутренней сущности. Запишите этот ответ.)

У меня был такой ответ: кричать и ругать – не способ воспитания, это заблуждение, крики не решают вопроса с плохим поведением ребенка, а лишь усугубляют. Понимая, что ребенок имеет право на любое поведение, как и ты – отпадает желание его ругать.

Вот теперь все стало понятно. Я ругала ребенка потому, что просто давно верила в негативное убеждение про ругань как метод его воспитания. Я заблуждалась. Ведь ругань на сына не нравилась мне никогда. Просто выхода я не видела. И вот благодаря тому, что я стала разбираться в причинах того, что я так ужасно себя повела, я нашла это негативное убеждение.

Когда вы находите негативное убеждение, запускавшее какие-то автоматические реакции – вы лишаете его силы управлять вами. И у вас появляется выбор, как вести себя впредь в подобных ситуациях. Такова сила истинного прощения.

В следующем пункте вы можете написать то, что хотите самому себе теперь, после того, как вы поняли, что не виноваты.

8. Теперь я вижу, что создал(а) данную проблему с помощью выявленного негативного убеждения, и на самом деле обидчик (то есть вы и ваше негативное отношение к самому себе в данной ситуации) помог мне распознать мое негативное убеждение и избавиться от него.

Я поняла, что кричала и ругала сына не специально, а потому что верила в негативное убеждение. Теперь я понимаю, что не виновата. Я понимаю, что ругань – не выход, и не метод воспитания. И теперь у меня есть выбор – как поступить в следующий раз. От всей души благодарю тебя, Марина, за то, что ты помогла мне осознать столько важных вещей. Я люблю тебя!

А теперь поблагодарите себя за то, что вы сделали это – решили простить и простили обидчика. Вы освободились от негативного убеждения, а значит, сделали свою жизнь чуточку лучше!

Силу и значение самопрощения сложно переоценить.

Прощая себя за любые ошибки, вы не только очищаетесь, вы еще и находите и меняете негативные убеждения и автоматические реакции на новые, здоровые, те, которые подсказывает ваша Душа.

Регулярная работа по Технике Истинного Прощения, прощение других людей и себя, принесет вам результаты в виде улучшения настроения, уменьшения беспокойств и

тревог, улучшения отношения к самому себе и как следствие – улучшение всей вашей жизни и ее отдельных сфер в частности!

Мне самой работа по технике принесла значительное облегчение и помогла наладить отношения с родственниками, родителями, самой собой.

Техника Истинного Прощения работает на уровне сознания, хотя ответы в ней вы получаете от вашей Души. Я решила пойти дальше, и усовершенствовать технику.

Так появилась **Медитация Истинного Прощения**, которая родилась на стыке Техники истинного прощения и моей методики проработки любых проблем – Техники Глубинной Трансформации.

Так в медитации истинного прощения происходит погружение в расслабленное состояние, в котором вы находитесь на «одной волне» в вашей с вашей сущностью, и прощение происходит непосредственно на уровне души. Вы просто слушаете голос процессора, который проводит вас по всем этапам прощения.

Медитация Истинного Прощения позволит вам прощать кого угодно еще более эффективно, чем техника, работающая на уровне сознания.

[Узнать подробнее о Медитации Истинного Прощения](#)

Пусть ваша жизнь будет светлой и радостной! Любите жизнь, любите себя, любите людей и наслаждайтесь каждым мигмом своего существования! Всех благ вам!

Марина Майская, 2014 год.