



Freebie

Упражнение на отпущение

Негативные ситуации и неразрешенные обиды отнимают у нас много ресурсов, что в худшем случае может привести к психосоматическим симптомам.

Вы, вероятно, не раз замечали, что когда вы о чем-то беспокоитесь, одни и те же мысли постоянно возвращаются к вам.

Это приводит к чувству опустошения, и если обида не будет отпущена, она замедлит ваш прогресс, потому что просто истощает вашу энергию.

Это как пытаться вести машину, у которой закончилось топливо.

Поэтому я предлагаю вам выполнить небольшое упражнение, которое поможет вам «прожить жизнь» и отпустить то, что истощает ваши ресурсы и энергию.

Итак, возьмем лист бумаги и разделим его на несколько столбцов.

В первом столбце запишите, кто или что (человек, который вас обидел, или неприятная ситуация, которая с вами произошла) является предметом обсуждения.

Во втором столбце запишите:

Что произошло — в буквальном и кратком виде.

В следующем столбце опишите: Что вы чувствовали в тот момент и что вы чувствуете сейчас.

Важный момент! Пожалуйста, определите свои чувства и внимательно их проанализируйте.

Если вы злитесь, запишите это тоже.

В четвертой колонке укажите: За что вы благодарны этому человеку/событию?

Чему вы можете научиться из этого?

Внимательно изучите этот пункт.

Одна из моих любимых цитат: «Никто не ваш друг, никто не ваш враг, но каждый — ваш учитель!»

Осознайте эту ситуацию и постарайтесь извлечь из нее ценные уроки, сосредоточившись на собственном росте.

В последней колонке запишите, для чего вы хотите использовать освободившийся ресурс.



А теперь самое интересное.

Многие люди, описывая свои чувства, вероятно, испытывают гнев — и это нормально, даже замечательно. Потому что этот гнев — огромный источник энергии, который можно направить в нужное русло и использовать для создания чего-то действительно великого и исполнения ваших желаний.

Итак, подумайте, что это может быть?

После этого вы можете сказать или написать следующее:

«Я мягко отпускаю свою обиду на этого человека/ситуацию и даю себе возможность двигаться дальше. Я благодарю за этот ценный опыт и направляю высвободившиеся ресурсы на исполнение своего желания (обязательно укажите, какого именно)».

В приложении вы найдете шаблон для этого упражнения.



Уведомление:

Рекомендуется повторять это упражнение несколько раз, особенно в сложных жизненных ситуациях.

Кто/Что?	Что случилось?	Что я почувствовал/а в тот момент?	Как я себя сейчас чувствую?	Чему я научился/научлась благодаря этому? За что я могу быть благодарен/благодарна сейчас?	Для чего я хочу использовать освободившиеся ресурсы?

«Я легко отпускаю свою обиду на этого человека/ситуацию и даю себе возможность двигаться дальше. Я благодарю за этот ценный опыт и направляю высвободившиеся ресурсы на осуществление своего желания (обязательно укажите, какого именно)».

Место для записи приведенного выше предложения: