



#SELF-ACADEMY
с Ириной Романенко



УРОК 2. ПРОЩЕНИЕ ПО ЛИЗ БУРБО

**ТЕМА 3.
ПРИНЯТИЕ И
ПРОЩЕНИЕ**

Онлайн курс Мастер Игры

Тема 3. Принятие и прощение

Урок 2. Прощение (часть 2)



Тема урока

В этом уроке представлена более глубокая техника прощения, предложенная Лиз Бурбо — психологом, просветителем, автором многочисленных бестселлеров, основательницей одного из крупнейших центров личного развития в Канаде. Со времени издания её первой книги «Слушай своё тело, твоего лучшего друга на Земле» (1987) было продано свыше миллиона экземпляров книг на французском языке. Ее книги также распространяются на 9 языках в 22 странах мира.

В основу ее метода, по сути, легли исследования и наработки Вильгельма Рейха, австрийского и американского психолога, неопрейдиста, который стал одним из основоположников школы психоанализа и биоэнергетики на американском континенте. Рейх занимался исследованиями психики человека, связи между биоэнергией и телесными проявлениями болезней.

Прощение по Лиз Бурбо

В уроке дана оригинальная методика Лиз Бурбо, которая поможет тем из вас, кто был глубоко ранен и не смог простить себя и близких в ходе выполнения техники Хосе Сильва из Урока 1 Темы 3.

Посмотрите видео ролик и выполните упражнение в Задании к уроку.

Видеоурок

[Ссылка на видеоуроки на канале #SELF-ACADEMY в YouTube](#)

Принципы прощения

Надеюсь, что эта дополнительная информация из книги Лиз Бурбо также поможет вам понять, принять и простить себя и других людей:

- Если вам нанесён серьёзный вред, потребуется больше времени для прощения.



#SELF-ACADEMY с Ириной Романенко

- Другой человек мог не иметь намерений нанести вам обиду и возможно, не догадывается о ваших чувствах.
- Если вам просить прощения сложно, то это означает, что происходит сопротивление со стороны вашего Эго.
- Когда другой человек реагирует на ваши просьбы неожиданным образом, отнеситесь к его чувствам с пониманием, так же как и к своим.
- Прощение другого человека является обязательным шагом для прощения себя.
- Вне вашей власти полное прощение другого человека. Только он сам может простить себя.
- Если человек не хочет принимать ваше прощение, это означает, что он пока не может простить себя сам.
- Помните, что вы отвечаете только за себя. Но когда вы прощаете и другого человека и себя, это может помочь ему простить себя.
- Если вы делитесь с другим человеком своими чувствами, а он при этом начинает оправдываться, это означает, что вы пока не простили его.
- Если вы храните надежду, что другой человек попросит прощения, значит вы сами его ещё не простили.
- Понимая мотивы других людей нам проще простить их разумом.
- Прощение разумом это хорошее начало, но понимание мотивов не приносит полного облегчения.
- Полное прощение означает, что вы видите в душе другого человека нечто большее, чем его обида или обвинения.
- Прощение другого человека не означает ваше согласие с его обвинениями.
- Прощение позволяет вам быть самим собой и открыто проявлять свои чувства.
- Страх, злость, страдания проявляются в результате присутствия пяти детских травм души.
- Чтобы не страдать самим, мы подавляем негативные эмоции или обвиняем других.

Но негативные эмоции могут быть и полезны. Нам надо научиться давать им выход:

- Страх помогает понять, что вы нуждаетесь в защите, однако реальную защиту стоит искать в себе.
- Злость помогает понять необходимость в самоутверждении, сформулировать свои потребности и прислушаться к своим нуждам.
- Печаль учит человека не создавать привязанности.



Помните также, что любить себя означает:

- Ответственное отношение к своей жизни.
- Забота о своем здоровье и о балансе энергии для реализации ваших планов.
- Наше Высшее Я или SELF всегда напоминает нам через наше физическое тело: "Любите себя!"

Задание

Упражнение 1: Прощение по Лиз Бурбо

Шаг 1. Определите ваши эмоции

- Подумайте, за что вы обвиняете себя или других.
- Определите, какие вы испытываете при этом эмоции, чувства и ощущения в теле.

Шаг 2. Примите ответственность за эти чувства

- Осознайте, что у вас есть выбор – реагировать, испытывая чувство любви или чувство страха.
- Чего вы боитесь?
- Осознайте, что вы можете бояться быть обвиненным в том же самом, в чем обвиняете другого.

Шаг 3. Поймите другого человека и снимите напряжение в отношениях

- Для того, чтобы снять напряжение и понять другого человека, поставьте себя на его место и представьте его намерения.
- Подумайте, возможно, он также обвиняет себя и вас, как и вы обвиняете его.
- Возможно он испытывает страх, так же как и вы.
- В чем его страх?

Шаг 4. Простите себя

- Это самый важный этап прощения.



#SELF-ACADEMY с Ириной Романенко

- Подумайте, за что вы себя осуждаете.
- Перечислите все события, за которые вам стыдно, включая самые ранние детские воспоминания, которые вы отметили на линии жизни уроках Темы 2.
- Позвольте себе испытывать стыд, страх, проявлять слабость, ошибаться, иметь недостатки, страдать и злиться.
- Это необходимое условие для прощения.
- Примите себя таким, каким вы есть в настоящий момент, понимая, что данное состояние временное.
- Простите себя.
- Что вы чувствуете?
- Легко ли вам себя простить?
- Если данный образ вызывает чувство радости и свободы, тогда вы готовы приступить к следующему шагу.

Шаг 5. Попросите прощение у людей, на которых вы обижены

- Представьте, что просите прощения у человека, которого осуждали, критиковали или обвиняли.
- Что вы чувствуете, когда просите прощения?
- Если данный образ вызывает чувство радости и свободы, тогда вы готовы приступить к следующему шагу.

Шаг 6. Встреча с обидчиком

- Встретьтесь с человеком, у которого хотите попросить прощение.
- Если вам сложно встретиться в реальности, проведите эту встречу мысленно.
- Расскажите своему обидчику о своих чувствах и попросите прощение за то, что обижались, осуждали, критиковали или оскорбили его.
- Не объясняйте, что вы сами уже простили этого человека.
- Скажите ему об этом только в случае, если он сам затронет эту тему.
- Просто расскажите ему о ваших чувствах и попросите его простить вас.

Шаг 7. Прощение родителей

- Вспомните подобную ситуацию в прошлом с одним из родителей или человеком их заменившим, имеющим для вас авторитет: мать, отец, преподаватель.



#SELF-ACADEMY с Ириной Романенко

- Примите решение относительно ситуации с вашим родителем, на которого вы были обижены.
- Человек должен быть одного пола с тем, которого вы только что простили.
- Проведите все описанные выше стадии прощения с одним из родителей.
- Если окажется, что ваши чувства направлены против себя самого, значит вы себя не простили.
- В этом случае повторите шаги 1, 2, 4 и 7 еще раз.

Задание:

- 1) Напишите, легко ли вам удалось проделать упражнение? Где возникли основные сложности? Загрузите файл с ответом в группу на Фейсбук. Скопируйте ссылку на файл в поле для ответа к этому уроку. В названии файла укажите тему, урок и ваше ФИО.
- 2) Опишите ваши чувства, открытия и выводы при выполнении этого упражнения.
- 3) Напишите, что вам понравилось, что мешало, что можно улучшить в этом уроке.
- 4) Оцените урок по шкале от 1 до 10.