



#SELF-ACADEMY
с Ириной Романенко



УРОК 5. СИЛЬНАЯ ОБИДА

ТЕМА 3.
ПРИНЯТИЕ И
ПРОЩЕНИЕ

Онлайн курс Мастер Игры

Тема 3. Принятие и прощение

Урок 5. Сильная обида



Тема урока

Этот урок поможет тем из вас, кто проделав все практики выше так и не смог простить своего обидчика.

Прощение сильной обиды

Данная техника разработана Сергеем Ковалевым, создателем интегрального нейропрограммирования, доктором психологических наук и доктором философии, генеральным директором Института инновационных психотехнологий, автором более тридцати книг по психологии и психотерапии. В данной технике использованы элементы нейролингвистического программирования и системных расстановок.

Видеоурок

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

Дополнительные материалы

Шесть шагов для разрешения любой проблемной ситуации:

Шаг 1. Принять ситуацию. Скажите себе: "Да это есть!"

Шаг 2. Никого не обвиняйте. Помните, что вы и остальные люди поступают наилучшим образом на основе опыта, знаний и пониманий, которые у них есть в данный момент.

Шаг 3. Спросите себя не "за что мне это", а "для чего мне это дано"?

Шаг 4. Задайте себе следующий вопрос: "Как я могу минимизировать эту проблему?"

Шаг 5. Какой урок я могу извлечь из этой ситуации? Чему учит меня эта ситуация?

Шаг 6. Что хорошего никогда бы не произошло со мной, если бы не эта ситуация?



Задание

Упражнение 1: Сильная обида

Проведите разговор с обидевшим вас человеком по схеме ниже:

- Представьте человека на стуле перед собой.
- Выскажите ему все, что считаете нужным, все свои обиды и претензии.
- Расскажите ему о чувствах, которые вы испытали.
- Объясните ему, чего он вас лишил.
- Расскажите ему, как его поступок повлиял на вашу самооценку.
- Расскажите ему, как его поступок повлиял на вашу жизнь.
- Ощутите в теле и выньте из тела обиду, боль, болезнь или вред, который он вам причинил.
- Мысленно увидите какая форма у вашей обиды, боли, болезни, какая она на ощупь, какой у нее цвет, запах, вкус, звук.
- Отдайте вашему обидчику визуализированный и извлеченный из себя образ боли.
- Если он отказывается брать, вызовите посредника и передайте образ боли через него.
- В ваших мыслях посредник может явиться к вам в любом позитивном или нейтральном образе (ангел, рыцарь, маг, старец, монах и т.д.).
- Потребуйте у обидчика отдать вам ваш отнятый ресурс – самоуважение, любовь, деньги и т.д.
- Если ресурс в руках вашего обидчика имеет негативный визуальный образ, не прикасайтесь к нему.
- Попросите посредника вам помочь и очистить ресурс от возможного негатива.
- Увидьте, как посредник это делает, как меняется в его руках образ ресурса, как он светлеет, наливается энергией, светом, чистотой, музыкой, приятным запахом.
- Очистите и промойте энергетическую «рану» в вашем теле, которая могла возникнуть в тот момент, когда вы вынимали из себя свою боль.
- Возьмите у посредника очищенный ресурс и введите его в тело на место пустоты.
- Если вам самому сложно, то просите посредника помочь вам очистить рану, исцелить ее и ввести ресурс.



#SELF-ACADEMY с Ириной Романенко

- Добейтесь чистой и светлой визуальной картинки, и только после этого введите в себя ресурс (самооценку, уверенность в себе, деньги, любовь, счастье, и т.д.)
- Поблагодарите вашего бывшего врага и скажите ему:
- *Прости меня за то, что я тебя обидел и испугал.*
- *Прости меня за то, что я обижался на тебя.*
- *Я прощаю тебя за то, что ты обидел меня.*

Задание:

- 1) Напишите, легко ли вам удалось простить человека, сильно вас обидевшего? Загрузите файл с ответом в группу на Фейсбук. Скопируйте ссылку на файл в группе в окно ответов к этому уроку. В названии файла укажите тему, урок и ваше ФИО.
- 2) Опишите, что вы ощущали, когда выполняли упражнение.
- 3) Напишите, что вам понравилось, что мешало, что можно улучшить в этом уроке.
- 4) Оцените урок по шкале от 1 до 10.