Как перестать обижаться.

Обида - одна из самых распространенных и неприятных эмоций. Она возникает тогда, когда мы чего-то ожидаем от близких, а они этого не делают.

Обида состоит из жалости к себе и из проявленного или подавленного гнева на обидчика. Под влиянием обиды мы всегда страдаем. И страдания эти портят отношения, вредят здоровью, снижают качество жизни. Обида -самая непродуктивная эмоция. Вот несколько советов, которые могут помочь победить ее:

1. Осознать, что эмоция, которую Вы испытываете, именно обида, а не что-то другое.

2. Понять, что Вы ожидали от обидчика (можно прописать свои ожидания-так легче будет разобраться в проблеме).

3. Соотнести ожидания с реальностью и сделать вывод о том, насколько они оправданы.

4. Поставить себя на место обидчика и посмотреть на ситуацию его глазами (это может помочь понять мотивы его поступка).

5. Научиться договариваться и проговаривать свое состояние (часто обиды являются результатом недоговоренности и неумения проговаривать свое состояние).

Будьте предельно внимательны к себе и не позволяйте обидам взять верх над собой.