



ДОСЛІДЖЕННЯ МОЖЛИВОСТІ ПРОЩЕННЯ



SMART
Family & Friends

Якщо ви тримаєтеся за минулі образи чи гнів, розгляньте прощення як спосіб рухатися вперед. Прощення не є швидким рішенням. Йдеться про вольову зміну нашого мислення щодо власних вимог, щоб інші ставилися до нас певним чином — чи інакше! Подумайте про випадок, який викликав у вас відчуття злості або образи, і який вам було важко «відпустити».

1. Яку користь приносить мені мій гнів?

2. Які є причини продовжувати злитися?

3. Скільки часу та зусиль потрібно, щоб утримати гнів? І мені це допомагає?

4. Як мій гнів шкодить мені?

5. Що могло б статися з моїм гнівом, якби я міг перестати думати про те, як виправити несправедливість, або навіть про те, як просто змусити того ЗЗ вибачитися?

6. Якщо я вирішу прийняти пряме й свідоме рішення пробачити, яку користь я отримаю?

7. Чи можливо, що з меншою кількістю гніву я краще буду спати, краще їсти, матиму кращі стосунки з родиною, краще буду працювати чи навчатися?

8. Які існують причини позбутися гніву?

Прощення допомагає вам відійти від минулого, жити сьогоднішнім днем і будувати своє майбутнє.

