



1. Хотите навсегда избавиться от чувства обиды, досады, разочарования – запомните: **никто Вам ничего не должен.**

Попробуйте вспомнить какую-нибудь последнюю обиду, проиграть в памяти ту ситуацию, но уже со знанием, что Вам никто ничего не должен. Ну как, еще обидно? Чем чаще практиковать, тем легче будет получаться. А потом и в голову не придет, что на такое можно обижаться. Откуда еще появляются обиды? От нашей привычки все эмоционально окрашивать, а иногда и преувеличивать, драматизировать. Вот, например, начальник сорвался на подчиненного, да еще в присутствии коллег. Что в мыслях у обиженного сотрудника? «Какое он имел право повышать на меня голос, да еще при всех?! Он же унизил меня, оскорбил!». А если отбросить все эмоции и просто сухо констатировать факты - что произошло? Начальник громко разговаривал с подчиненным, рядом стояли люди. Уже не так обидно? У шефа, может, и в мыслях не

было унижать сотрудника. Просто он вначале делает, а потом думает, к тому же не умеет контролировать свои эмоции. А это уже его проблемы, пусть сам с ними разбирается.

2. **Отбрасываем все эмоции**, разбиваем событие на несколько мелких и смотрим, что получается в сухом остатке. Обычно это совершенно нейтральные действия, на которые и обижаться-то несерьезно. Попробуйте проиграть таким образом еще какую-нибудь обиду. Практика, практика и еще раз практика.

3. Совет похож на предыдущий. Здесь также необходимо отбросить эмоции свои и собеседника, а еще **запасть виртуальным переводчиком**. Например, если в толпе кто-то бросил Вам вслед: «Куда прешь!», нужно выставить режим перевода с хамского на интеллигентный. Тогда получится что-то вроде «Прошу прощения, но это была моя нога, и мне очень больно». На что здесь обижаться? Наоборот, можно посочувствовать.

4. Если обидой Вы реагируете на колкие замечания в Ваш адрес, самое время вспомнить известную фразу **«Хочешь избежать критики – ничего не делай, ничего не говори и будь никем»**. Так что те самые колкости – скорее всего, признак того, что Вы не стоите на месте и чего-то добились в жизни. А чем выше будете подниматься, чем успешнее станете, тем больше услышите критики. И обижаться здесь не на что, гордитесь собой!

5. Просто представьте, что **Ваши обидчики – маленькие дети**. Они хотят позлить Вас или привлечь к себе внимание. Будете на детей обижаться? Вы же взрослый человек. Разве Вам не кажутся их попытки забавными и смешными?

6. Постарайтесь **посмотреть на обиду как бы из будущего**. Подумайте, будет ли она также задевать Вас за живое лет через пять, десять? А много ли давних обид можете сейчас вспомнить? Так вот, и эта скоро покажется пустяковой на фоне главных событий Вашей жизни. Стоит ли тогда переживать?

7. В следующий раз прежде, чем обидеться, **задумайтесь**, зачем Вы это делаете и что таким образом получите. Решится ли Ваша проблема от того, что будете переживать? А, возможно, Вы используете обиду как средство манипуляции, чтобы добиться желаемого...

Тэги: [на](#) , [не](#) , [еще](#) , [что](#) , [же](#) , [просто](#) , [все](#) , [он](#) , [уже](#) , [должен](#) , [да](#) , [потом](#) , [обидн](#)
[о](#)
[слях](#)
,
[начальник](#)