



# Как освободиться от обид

7 шагов

Резеда Садыкова

# Резеда Садыкова

## Как освободиться от обид. 7 шагов

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=44073488](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=44073488)*

*ISBN 9785005038074*

### Аннотация

Страхи, обида, чувство вины. Многим известно, насколько разрушительны эти эмоции для нашего здоровья, отношений, для нашей жизни в целом. Можно ли освободиться от этих эмоций или хотя бы уменьшить их воздействие? А может быть, их можно даже использовать себе во благо? Да, можно! Именно об этом книга Резеды Садыковой «Как освободиться от обид. 7 шагов». В ней вы найдете 7 шагов, которые помогут вам не только освободиться от обид, но и использовать их для улучшения своей жизни.

# Содержание

Об авторе	5
Вступление	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# **Как освободиться от обид 7 шагов**

**Резеда Садыкова**

© Резеда Садыкова, 2019

ISBN 978-5-0050-3807-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Об авторе

Резида Садыкова, врач. Окончила Башкирский государственный медицинский университет, лечебный факультет. Стаж работы врачом 35 лет. Консультант по взаимоотношениям и личностному росту.

*Здравствуйте, мои дорогие читатели!*

Несколько слов о себе – авторе этой небольшой, но, надеюсь, полезной книги, в которой вы найдёте методику по освобождению от обид.

Несколько лет назад я пришла в консультирование, что, как мне кажется, закономерно: я реализовала свою привычку помогать, продолжила то, что делала и в своей основной профессии – профессии врача.

Но что интересно: ко мне на консультации обращаются с разными проблемами, а при анализе ситуации причиной проблемы часто оказываются обиды.

Вначале я этому удивлялась. Но потом поняла – все опять закономерно: Вселенский Закон Притяжения, его не обойти. Смысл его в том, что подобное притягивает подобное. И если мы что-то притянули в своей жизни – это не случайно.

Конечно, не случайно!

Я сама очень долго носила в себе обиды. Много обид.

Но самая большая, самая разрушительная обида была на мою маму. Я прошла нелегкий путь к осознанию этого. Большинство людей приходит к пониманию роли негативных эмоций в своей жизни через болезни, которые есть не что иное, как страдания физического тела. Я не была исключением: я тоже перенесла нелегкие болезни, операцию, проблемы в других сферах жизни.

Конечно, на пути исцеления своей жизни я нуждалась в помощи. И я нашла её в лице психологов, учителей, наставников. Вначале обучалась на семинарах для себя, для собственного исцеления. И уже на этих тренингах увидела, как много людей так же, как и я, нуждаются в помощи. Нуждаются в наставнике на своем пути работы с негативными эмоциями, нуждаются в психологической помощи.

И когда я научилась исцелять от этих эмоций себя, я поняла, что хочу помогать в этом и другим. Прошла обучение в школе консультантов, обучилась дополнительно на других тренингах и курсах. Сами клиенты подсказали мне и тему этой книги, чтобы возвращаться к тем методикам, которые я использовала при работе с ними.

# Вступление

Значение или воздействие обиды на нас огромно. Вспомните свои обиды: сколько силы отнимают они у нас! Ведь мы обычно снова и снова вспоминаем те ситуации, которые явились причиной обиды. И такое терзание может длиться не только днями, но и годами.

Очень важный момент: такими страданиями мы растим нашу обиду, усиливаем ее энергетически, потому что где внимание – там и энергия. И получается, что своей энергией мы питаем нашу обиду, тем самым забирая ее из других сфер нашей жизни.

Такое состояние мешает нам жить в радости, омрачает наши дни, нарушает сон, делает нас тревожными. Многолетняя жизнь в гневе, обиде, негативных эмоциях не проходит бесследно. Это состояние лишает дружбы, разрушает семейные отношения, не дает жить в радости, доводя до депрессии и всевозможных заболеваний на физическом уровне, вплоть до рака.

И что же получается? Мы вынуждены жить с такими страшными последствиями когда-то перенесенных обид? И нет выхода из этой ситуации?

Хорошая новость в том, что у обиды, оказывается, есть и положительная сторона! Обида – это тоже наш урок. Она обычно выявляет наше самое уязвимое место и в этом смыс-

ле подсказывает, где нам необходимо поработать.

К примеру, женщина в детстве или подростковом возрасте перенесла сексуальное оскорбление. Конечно же, у нее сформировалась сильнейшая обида, которая на подсознательном, а может быть, и на сознательном уровне, переносится на всех мужчин. Это, в свою очередь, может явиться причиной проблем в построении отношений с мужчинами, в построении семейных отношений.

Стоит проработать эту ситуацию, освободиться от чувства обиды – и в жизни ее решится множество проблем, поскольку сложности в построении отношений тянут за собой множество других: проблемы здоровья, самооценки, карьеры, денег.

На этом примере я хотела показать, насколько большой ресурс для нашего развития содержится в одной проблеме. И посмотрите, сколько вопросов в других сферах своей жизни мы можем решить, избавившись от одной обиды.

К сожалению, не все любят, или, скажем, не все имеют мужество признать, что у них в жизни есть обиды. Особенно это касается обиды на родителей. Всем нам с детства внушали мысль о том, что родители – это святое, на родителей нельзя обижаться.○

Но парадокс в том, что огромное количество накопленных обид как раз на родителей, самое большое количество обид идет из детства! Но не все любят в этом себе признаваться.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.