

## **Чувство вины**

*Мы испытываем чувство вины, нарушив важные для нас правила, или в том случае, если понимаем, что не соответствуем установленным нами же стандартам.*

*Мы испытываем чувство вины, когда считаем, что сделали что-то не так.*

*Чувство вины возникает, когда мы думаем, что «должны» были повести себя иначе или «должны» были сделать что-то лучше, чем сделали.*

Вина – это гнев на себя, злость на себя, обида на себя.

Я даю вам задание, которое нужно сначала прочесть до конца.

Выполнять его нужно каждый день. Оно простое, займет у вас не более 5 минут. Но эти простые действия позволят вам справиться с грузом вины, чувством неуспеха, ПРОСТИТЬ СЕБЯ.

---

Упражнение.

Для того, чтобы его выполнить, нужно зеркало. Желательно, чтобы оно было большим. Если у вас есть очки, снимите их.

Подойдите к зеркалу и посмотрите себе в глаза, внимательно посмотрите себе в глаза.

И скажите себе несколько слов:

- Я прощаю тебя. Я прощаю тебя за все. За все ошибки, которые ты совершила в своей жизни. Я прощаю тебя.

- Я люблю тебя. Я люблю тебя. Всё будет хорошо, (*ласково себя назовите по имени*). Все будет хорошо. Я люблю тебя. Я во всем тебя одобряю. И я во всем тебя буду поддерживать. Я люблю тебя.

И говорите себе эти слова каждый день. Это самые главные слова, в которых мы все нуждаемся каждый день.

---

Мы все, живущие с грузом вины, с какими-то поражениями, кто со страхом, к с жалостью к себе, ЖЕЛАНИЕМ поддержки, мы иногда получаем поддержку.

**НУЖНО НАУЧИТЬСЯ ДАВАТЬ СЕБЕПОДДЕРЖКУ.**

Сначала у вас будет недоверие, даже напряжение, ощущение неправды. А потом постепенно, а может быть и сразу, вы начнете чувствовать огромное облегчение, тепло внутри себя, жизнь будет улучшаться каждый день.