

A watercolor painting of a woman's face, rendered in a soft, expressive style. The colors are muted, featuring shades of pink, purple, and dark green, with some darker, more saturated areas. The brushstrokes are visible, giving the portrait a textured, artistic quality. The face is the central focus, with the eyes and mouth clearly defined by the watercolor washes.

ЯРОСЛАВА ЛИМ

**ОБИДОМАНИЯ,  
ИЛИ  
ЗАВИСИМОСТЬ  
ОТ ОБИД**

Ярослава Лим

**Обидомания, или  
Зависимость от обид**

«Издательские решения»

**Лим Я.**

Обидомания, или Зависимость от обид / Я. Лим —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-902307-0

Обидомания, или зависимость от обид, в последние 15 лет активно исследуется психотерапевтами и психологами, потому что примерно 1—2 процента населения страдает от постоянного чувства обиды. Откуда это берется? Как бороться?

ISBN 978-5-44-902307-0

© Лим Я.  
© Издательские решения

# Содержание

Введение	6
Пример	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

# **Обидомания, или Зависимость от обид**

**Ярослава Лим**

© Ярослава Лим, 2018

ISBN 978-5-4490-2307-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Введение**

Обидомания или зависимость от обид в последние 15 лет активно исследуется психотерапевтами и психологами, потому что примерно 1—2 процента населения страдают от постоянного чувства обиды.

Психологи утверждают, что наличие обид свидетельствует о нелюбви к себе, о неуверенности в своих силах и заниженной самооценке.

Постоянное чувство обиды очень отрицательно сказывается на состоянии здоровья.

Как правило, у хронической обидчивости ноги растут из детства: сначала, будучи детьми, они обижаются на родителей, а потом на всех вокруг.

## Пример

Ко мне на дачу в эти выходные в гости приехала моя знакомая со своим шестилетним внуком. Мальчика я увидела впервые. Мои первые впечатления: спокойный, развитый не по годам, он уже имеет свое мнение и не боится его утверждать. Но, при любом несогласии с его мнением, у ребенка наворачиваются слезы, он сразу замыкается и чувствует себя несчастным.

## **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.