

А. СЛОБОДЧИКОВА, Д. БОЖКО

A decorative rectangular frame composed of blue bellflowers and green leaves, surrounding the title text.

Я ПРОЩАЮ ТЕБЯ

УНИКАЛЬНАЯ
АВТОРСКАЯ МЕТОДИКА
ИСКРЕННЕГО
ПРОЩЕНИЯ



Лариса Слободчикова

**Я прощаю тебя. Уникальная
авторская методика
искреннего прощения**

«Центрполиграф»

2012

Слободчикова Л.

Я прощаю тебя. Уникальная авторская методика искреннего прощения / Л. Слободчикова — «Центрполиграф», 2012

Хотите изменить свою жизнь, обрести гармонию с самим собой и окружающим миром, достичь жизненного равновесия и добиться успехов, получать радость и щедро дарить ее близким? Тогда эта книга для вас! Она поменяет ваше мировоззрение и научит искусству искреннего прощения. Уникальная авторская методика работает даже в самых сложных случаях независимо от вашего пола, возраста и религиозных убеждений. Подтверждение этому – истории реальных людей, позитивно изменивших свою жизнь при помощи этих знаний.

© Слободчикова Л., 2012

© Центрполиграф, 2012

Содержание

Предисловие	5
Глава 1 Почему возникают обиды	6
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Лариса Слободчикова, Денис Божко

Я прощаю тебя. Уникальная авторская методика искреннего прощения

*Не судите, и не будете судимы.
Не осуждайте, и не будете осуждены.
Прощайте, и прощены будете,
Давайте, и дастся вам.
Евангелие от Луки*

Предисловие

Почему возникла идея написать эту книгу? Потому что множество проблемных ситуаций, которые сегодня наблюдаются у людей, можно достаточно быстро решить при помощи практики искреннего прощения. Авторы в этом убедились на собственном опыте, работая с обидами других людей.

Бывает, что часто, приходя на индивидуальный приём, люди до конца не понимают, что значит простить искренне, а многие вообще не знают о прощении. Некоторые говорят, что обид у них нет, а если они и возникают, то быстро проходят. Почему же тогда у этих людей возникают проблемы при общении с теми, кого они якобы простили?

В данной книге не будет много объяснений по поводу того, насколько плохи обиды или как сильно они мешают жить радостно и полноценно. Эта книга поможет тем, кто не будет спорить

о том, есть ли у них обиды или насколько «искренне» они простили того или другого. Эта книга – практическое руководство к действию.

От вас, уважаемый читатель, потребуется лишь одно – признать, что обиды на других в вашем мире присутствуют, и... освободиться от них!

Материалы этой книги подкрепляются большим количеством замечательных, а порой и невероятных примеров изменений жизни тех, кто обращался к нам за помощью.

Поэтому наша главная задача – помочь вам через достаточно простую, но весьма эффективную методику искреннего прощения очистить своё существование от обид, приводящих к различным проблемам.

Прочитав эту книгу, вы обретёте знания, которые могут стать вашим навыком искреннего прощения.

Немного погодя ваше умение прощать будет тем даром, благодаря которому вы начнёте больше любить себя!

А дополнительным приятным бонусом выступит ваша способность больше любить окружающий вас мир и созидать свою собственную счастливую жизнь.

В добрый путь!

Глава 1 Почему возникают обиды

*Слабые не умеют прощать,
Умение прощать – удел сильных.*

Ганди

Давайте кратко разберёмся в том, почему и как возникают обиды.
Позвольте начать с притчи.

Жила-была вне времени одна Маленькая Душа, которая сказала однажды Богу:

– Я знаю, кто я есть! Я есть Свет!

Бог улыбнулся своей большой улыбкой и сказал:

– Верно! Ты есть Свет!

И тогда Маленькая Душа спросила:

– Я знаю, что я Свет, но мне хочется ощутить и почувствовать, каково это – быть Светом!

И Бог сказал:

– Твоё желание похвально. Только вот есть тут одна вещь....

Не существует ничего иного, кроме как Свет. Видишь ли, Я создал только то, чем ты и являешься; и получается, что простого пути познать себя, как то, Кто Ты Есть, у тебя не предвидится. Понимаешь, не существует ничего, чем бы ты ни была.

Маленькая Душа была несколько озадачена, услышав это.

А Бог продолжал:

– Подумай об этом вот как. Ты подобна свече в лучах солнца. Ты светишь вместе с миллионами, триллионами и миллиардами других свечей, которые и составляют солнце. И солнце не было бы солнцем без тебя. Оно бы просто не смогло быть нормальным солнцем, потому что сияло бы не так ярко. И вот задача, как познать себя как Свет.

И Бог добавил следующее:

– Ты и познаешь, Кто Ты Есть на Самом Деле, когда позволишь своему Свету сиять так ярко, что все и каждый смогут узнать, насколько ты необыкновенна и особенна!

Какой частью особенного ты хочешь быть? – спросил Бог.

Маленькая Душа сказала, что она не понимает, как это – какой частью особенного.

И Бог ответил:

– Понимаешь, быть Светом – значит быть особенным, а быть особенным включает в себя много разных частей. Быть добрым – значит быть особенным. Быть нежным – значит быть особенным. Быть особенным – также значит быть творческим, изобретательным. Быть терпеливым – значит быть особенным. Быть отдающим – значит быть особенным. Быть поддерживающим – значит быть особенным. Быть дружелюбным – значит быть особенным. Быть заботливым – значит быть особенным.

И тут Маленькая Душа воскликнула:

– Я хочу быть частью особенного, которая называется «прощающий». Правда ведь, что быть прощающей – это значит быть особенной?

– О да, – с уверенностью ответил Бог, – это очень особенно!

А помочь познать себя через прощение Маленькой Душе согласилась Дружелюбная Душа.

– Но зачем тебе нужно понижать свои вибрации, что твой яркий свет станет тёмным и тяжёлым? – спросила Маленькая Душа.

– Мне действительно понадобится замедлить свои вибрации и стать очень тяжёлой для того, чтобы сделать неприятную для тебя вещь, – сказала Дружественная Душа. – Но я это сделаю, потому что тебя люблю. Но у меня к тебе одна просьба – помни, Кто Я Есть на Самом Деле.

– Я всегда буду помнить, Кто Ты Есть! – пообещала Маленькая Душа. – И буду благодарна тебе за тот дар, который ты принесёшь мне, – шанс познать и почувствовать то, Кто Я Есть.

И соглашение было заключено, и Маленькая Душа отправилась в свою новую жизнь, радостная от того, что будет Светом, что само по себе было очень особенным; и вдвойне радостная от того, что сможет быть той частью этого особенного, которая называется Прощением!

Посмотрите на эту замечательную притчу! Ну а как вам такая идея: душа человека приходит на Землю для того, чтобы научиться любить, и в идеале должно происходить так.

Рождается ребёнок в семье, где его ждут и любят. Затем, вырастая, ребёнок становится взрослым и, проживая долгую и счастливую жизнь, передаёт свой собственный позитивный опыт следующим поколениям. Ведь учитывая, что он был любим, к определённому моменту его жизни у него появляется этот опыт. Он знает, как любить, и сможет научить этому других! Отличный, замечательный, всем нам нравящийся вариант!

Но отчего в жизни чаще всё происходит иначе? Почему же такой красивый и светлый пример счастливой жизни является редкостью в наше время?

Мы, сегодняшние жители планеты, живём в эпоху, которую считают эпохой деградации.

Одним из показателей этой эпохи является формирование мировоззрения человека, которое сегодня называется «психология потребителя». А эта психология основывается на чувстве «условной любви».

Это мышление человека, который на ситуации реагирует определённым образом. Если что-то нравится (ситуация, человек, слова), тогда он это «принимает». Таким образом, мы создаём условия: «Если подходит, то принимаю».

Если нам что-то не нравится, то тогда человек это не «принимает», а как следствие неприятия у него возникают негативные эмоции. Эти эмоции становятся разрушительными как для самого человека, так и для окружающего мира.

Задача этой книги заключается в том, чтобы вернуть вас на путь безусловной Любви.

А что такое Любовь? Это и есть безусловное принятие окружающего мира.

Совокупность добрых, хороших эмоций порождает чувство, дающее силы, и тогда человек живёт по-настоящему, созидая свою жизнь.

Если человек испытывает агрессивные чувства, то со временем они лишают человека сил, его жизненной энергии. «Что посеешь, то и пожнешь!» – ведь недаром появилась эта мудрая пословица.

Об этом тоже есть история.

Однажды Будда находился в медитации. Вошёл пожилой человек и начал безжалостно ругать его. Будда оставался безмолвным. Через какое-то время человек остановился и захотел уйти. Но Будда сказал:

– Подожди, пожалуйста. Как ты думаешь, если ты предлагаешь человеку дары, а он не принимает их, что ты делаешь?

Человек ответил, что тогда он забирает их обратно. Тогда Будда сказал:

– Ты старался предложить мне «дары», которые принёс с собой. Я не принял твоих даров, и поэтому ты уносишь их с собой.

Человек опечалился.

*** * ***

Когда же обида может прийти в жизнь человека?

Часто обиды формируются в самом начале жизненного пути, то есть в раннем детстве, а может быть, даже в утробе будущей матери!

Эта мысль может вызвать удивление и несогласие! Но не спешите с выводами и задайте себе следующий вопрос: чего ждёт ребёнок от родителей, близких людей, подрастая – от друзей, приятелей и вообще окружающих? Совершенно верно – ЛЮБВИ! Он ждёт принятия его таким, какой он есть. Он ждёт, чтобы его любили потому, что он просто есть – вот такой!

В реальной жизни если между мужем и женой часто возникают ссоры, то они, соответственно, чаще заняты собой. И в этом случае ребёнок не получает достаточного количества внимания, которое как раз и основано на проявлении любви. Так он начинает обижаться на своих родителей уже с раннего детства. А обида в дальнейшем может выразиться, например, в непослушании, или грубости, или его собственной болезни.

А чего ждут родители от своих детей? Чтобы дети были хорошими, здоровыми, хорошо учились, конечно же, чтобы были успешными, уважали и заботились о родителях в старости. Этот «список ожиданий» у всех свой.

Получается, что родители тоже ждут проявлений любви!

Вот только какой – условной или безусловной? Конечно, безусловной! Только они не могут сказать так: «Люби нас, наш ребёнок, безусловно, независимо от того, как мы тебя любили и воспитали». А когда их ожидание не реализовывается, естественно, возникает разочарование.

А что вообще значит разочароваться? Это отреагировать на то, что не нравится, разрушительной эмоцией.

Давайте вспомним, какие чувства нас переполняют, когда что-то идёт не так, как нам хочется.

Этими чувствами и являются обиды. А рядом с ними всегда идут раздражение, гнев, осуждение, ревность, вина, зависть, жадность, депрессия и т. д.

На приёме женищина, у которой проблемные отношения со своей матерью. Как-то на её просьбу дать ей денег мать ответила отказом. Спрашиваю женищину, как она отреагировала на отказ. Она сказала, что разозлилась и хлопнула дверью. Я её спрашиваю: почему вы хлопнули дверью? Ответ – она же мне не дала денег, и я на неё разозлилась. Я снова задаю вопрос: а что стоит за вашей злостью? Ответ – она не дала мне денег, которые мне были нужны, и я на неё обозлилась!

Я снова задаю вопрос: «Скажите, Людмила, можно ли вот так на ровном месте разозлиться?» Она, поразмыслив, сказала: так я ж на неё обиделась!

Что произошло в этом эпизоде? Ожидания Людмилы не оправдались, и она разочаровалась. А потом Людмила «справедливо» обиделась на свою мать, так как не получила желаемых денег. И возникающая обида сопровождается злостью!

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.