

## Прощення як спосіб турботи про себе

Психологи постійно говорять про важливу роль прощення і розуміння того, що для вас означає прощення. Прощення може бути складною концепцією для багатьох із нас. Може здатися, що пробачаючи когось, ми даємо їм дозвіл поводитися погано, і вони не заслуговують на наше прощення. Насправді, прощення просто означає відмову від негативних чи болісних емоцій щодо людини, яка образила вас. Це не означає, що ви потураєте її поведінці. Іноді може бути доцільно зупинити контакт із людиною через її шкідливі дії. Незалежно від того, чи ця людина перебуває у вашому житті, ви все ще можете її пробачити. **Прощення допомагає позбутися болісних емоцій.** А звільнення від почуття обурення, гніву чи судження про інших має широкий спектр інших переваг для здоров'я.



Прощу пробачення у всіх,  
Життя коротке і велике,  
То ж не примножуйте свій гріх  
У нерозбірливості дикій...  
Живіть, працюйте і любіть,  
Красу навколишню збагнувши,  
Щодня лише добро творіть  
Й прощайте, прощення здобувши!

### Чим саме корисне прощення для вашого здоров'я?

1. Укріплює імунну систему
2. Зміцнює відносини
3. Покращує сон
4. Фізично полегшує емоційне навантаження
5. Допомагає зціленню після травми
6. Підтримує здоров'я серця
7. Покращує когнітивні функції

## ЯК ПРАКТИКУВАТИ ПРОЩЕННЯ

### Прощайте відверто

Багато досліджень підкреслюють важливість прощення у вашому серці, а не голові. Умовне прощення означає очікування чогось від людини перед тим, як ви їх простите, наприклад, вибачення чи компенсації. Прощення має виходити зсереди. Інше дослідження порівнювало тих, хто умовно пробачивши кривдників, і тих, хто працював над прощенням на емоційному рівні. Ті, хто емоційно вибачив інших, мали чіткі психофізіологічні зміни, а також більші переваги для здоров'я та благополуччя, порівняно з тими, хто розумово підходив до прощення.

### Робіть це регулярно

**Прощення не є одноразовою акцією.** Культивування прощення протягом принесе найбільшу користь. Спробуйте робити цю коротку практику щодня:

✚ Пригадайте людину, яка обурила вас чи нанесла вам шкоди.

✚ Сядьте з почуттями, які виникають через спогади, але потім нагадайте собі, що ця подія була в минулому. Тепер нічого не можна зробити, щоб змінити те, що сталося.

✚ **Зробіть все можливе, щоб прийняти те, що ви дізналися з ситуації, і відпустити її.**

✚ Продовжуйте рухатися вперед, залишаючи емоційний багаж минулого. Це вправу добре робити перед сном, щоб допомогти очистити свій розум і спокійно заснути.

