

## **Сбрось груз обид**

Что чаще всего ворует у нас улыбку, хорошее настроение, а иногда и здоровье? Обида. Коротенькое словечко, но какое же оно ядовитое.

От обиды плачут, теряют друзей и близких, меняют работу. А сколько зла и горечи остается на душе от непрощенной обиды, даже если отношения удалось сохранить. Иногда мы формально просим прощения или принимаем чьи-то извинения, но холодок в сердце все равно остается. Отчего же это происходит?

Одна из причин, из-за которых порой бывает сложно простить обидевшего нас человека, - страх, а вернее, опасение, что, простив того, кто нам навредил, мы окажемся глупцами, а окружающие будут над нами смеяться. о надо помнить, что прощение – это отнюдь не оправдание чьего-то поведения. Скорее, это готовность с состраданием взглянуть на происшедшее. Ведь чаще всего обижающий или оскорбляющий кого-то человек сам оказывается слабым. Конечно, ты не заслуживал оскорбления, а поэтому должен найти в себе силы высвободиться из цепей обиды.

Не стоит держать зла в душе еще и потому, что от обид не страдает ни кто, кроме тебя. Прощение необходимо также, как бывает необходима генеральная уборка, когда всякий ненужный хлам выбрасывается, чтобы освободить место, для новых полезных вещей.