

Как перестать обижаться ?

# Повысь самооценку

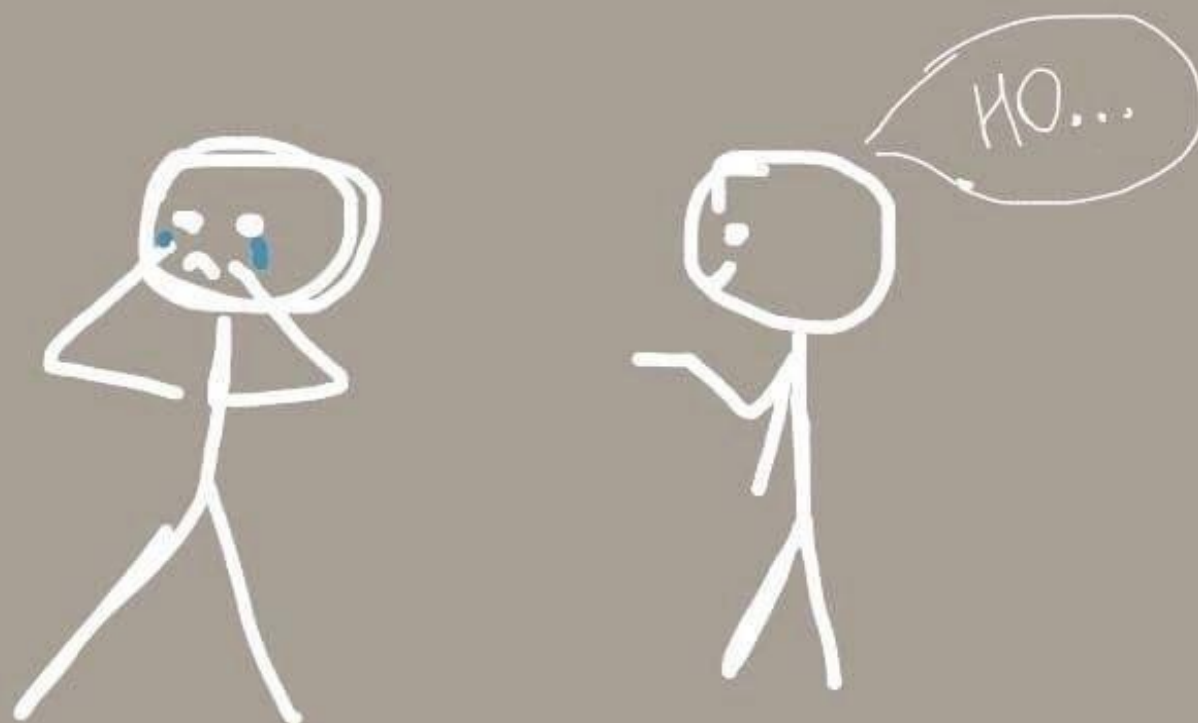
Обидчивость – это прежде всего из-за неуверенности в себе

Кто-то рядом засмеялся, и вот ты уже думаешь, что это адресовано тебе



# Не замалчивай обиду

Если ты сразу не скажешь обидчику, что тебя задел его поступок или слова, то он даже не поймет что он сделал не так



Возьми за правило говорить о том, что тебе неприятно, сразу!

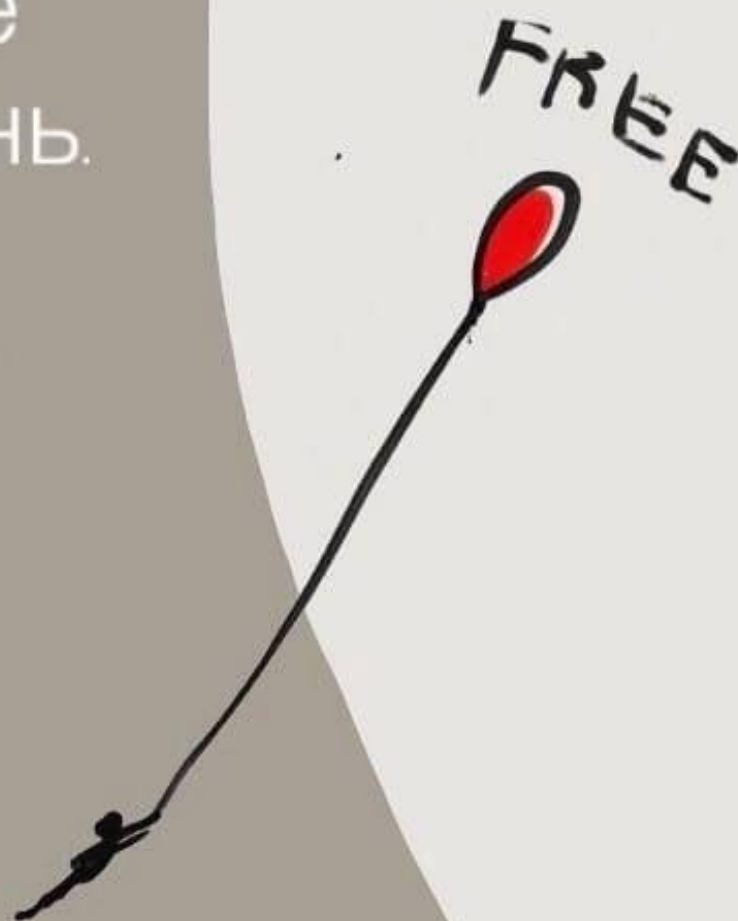
Может оказаться, что человек причинил боль не со зла.

А обсуждение проблемы здесь и сейчас не оставит места для накручивания.



# Отпусти ситуацию

Научись прощать, даже если человек тебе мягко говоря подгадил — прости его внутри себя и отпусти, ради себя. И больше не пускай его в свою жизнь.



# Дай себе тайм-аут

Часто мы становимся  
обидчивыми не в лучшие  
периоды



В такой ситуации советуем взять паузу. Отдохнуть,  
чтобы все переосмыслить

Если закрыться на время от всех  
не получается, просто перейди  
на энергосберегающий режим

Откажись от лозунга «быстрее, выше,  
сильнее» — делай необходимые задачи и  
заботься только о себе