

Как избавиться от чувства вины?

Думаю, каждому из Вас знакома ситуация, когда вы не находите себе места, постоянно размышляете о совершенном поступке, а на душе, как говорится, «скребут кошки», с острыми коготками и мерзкими голосочками. Это обыкновенное чувство вины, так называемые муки совести.

В словаре Ожегова есть два значения слова «вина»:

1. Проступок, преступление.
2. Причина, источник чего-нибудь (неблагоприятного).

Они хорошо отражают сущность этого понятия. Другими словами, это какие-то неприятные ощущения, источником которых является совершенный вами поступок (действие или бездействие).

То, что такие ситуации у вас бывают в жизни - хорошо с той точки зрения, что свидетельствуют о том, что у вас есть совесть, есть какие-то моральные принципы. Но в то же время они вызывают душевный дискомфорт, портят настроение, а это уже непростительно. Ведь человек рожден для того, чтобы быть счастливым и приносить счастье другим.

Самое главное, что нужно помнить - что все мы люди, все мы иногда поступаем неправильно. Не переживайте так сильно, это ведь еще не конец Вселенной. В конце концов, на ошибках учатся. Очень часто чувство вины возникает именно из-за нашей неспособности признать этот простой, банальный факт. Мы боимся ошибок, но ведь не ошибается только тот, кто ничего не делает.

Подумайте, вы ведь приобрели какой-то опыт, теперь, если возникнет подобная ситуация, вы уже поступите совершенно по-другому. Никогда не жалейте о том, что совершили, не сокрушайтесь о том, что не можете вернуть время назад. Зачем Вам эти бесполезные размышления?

Помните, что из любой ситуации есть выход, непоправимого не бывает. Существует большое количество афоризмов на эту тему: «в безвыходных ситуациях выход находится там же, где и вход», «если вы ищете выход и не находите его, оглядитесь вокруг, может

Как избавиться от чувства вины

Автор: admin

29.04.2011 14:13 - Обновлено 29.10.2014 10:51

вы в нем стоите», и т.д. перечислять их можно до бесконечности. Просто скажите себе: «Да, это было. Да, я был(а) неправ(а), но сейчас я знаю, как поступить в следующий раз». Простите себе свою ошибку. Возможно, вы просто слишком суровы к себе.

Если осознание того, что ошибаться - не так уж страшно и непозволительно, не помогает избавиться от кошек и их когтей, придется подумать, что сделать, чтобы исправить ситуацию, в которую вы попали. Возможно, все еще можно вернуть на прежние места, а может даже сделать еще лучше, чем было. Всегда есть выбор - или сидеть и мучаться угрызениями совести, или предпринять какое-нибудь активное действие, которое способно избавить вас от чувства вины. Я не думаю, что совесть будет продолжать доводить вас до сумасшествия, если вы искупите свою вину.

В любом случае, действуйте, живите на полную катушку, дышите полной грудью, не бойтесь ошибаться и имейте мужество признать и искупить свою вину.

Автор - Александра Надточий

[Источник](#)