**Jeśli nie chcesz przez całe życie być ofiarą, naucz się jak prawdziwie wybaczać. Jest kilka sprawdzonych sposobów.**

****

Często mówimy: „Wybaczyłam, ale nie zapomniałam”. Czy aby na pewno? Chcemy tak myśleć, bo dzięki temu czujemy się lepsi. W końcu wybaczać potrafi tylko człowiek dojrzały. Tylko czy naprawdę potrafimy wybaczyć, poczuć w sercu spokój i przeszłości oddać to, co się wydarzyło? Wybaczanie nie jest łatwe, ale gdy ktoś nas zranił, to jedyna droga, by móc iść dalej, nie analizować bez końca tego, co się stało, nie rozdrapywać ran, tylko mądrze wyciągnąć wnioski.

**Jak prawdziwie wybaczyć? Jeśli nie chcesz być przez całe życie ofiarą, spróbuj tych kilku sposobów:**

**1. Przede wszystkim przestań próbować wybaczyć aktywnie, tzn. wmawiać sobie i mówić głośno: „Wybaczam”.**

**2. Jeśli zraniły się jedynie słowa, zastanów się, dlaczego obawiałaś się, że mogą być prawdziwe? To jest lekcja, którą warto odrobić.**

**3. Temu, kto cię skrzywdził życz radości i dobrego samopoczucia – nie dlatego, że na to zasługuje, ale dlatego, że ty nie zasługujesz, by żyć wiecznie z ciężarem jego błędów.**

**4. Wyobraź sobie, co takiego mogłoby sprawić, żebyś zachowała się jak osoba. Gdy ktoś cię rani, a ty próbujesz zrozumieć ich sytuację zamiast próbować go zranić, to prawdziwa oznaka dojrzałości**

**5. Jeśli tej osoby już nie ma w twoim życiu, zastanów się, czy jej nieobecność nie jest raczej formą ochrony, a nie kary.**

**6. Uświadom sobie, że ludzie nie zawsze pojawiają się, by nas kochać. Połowa z nich przychodzi do naszego życia, aby pokazać nam siebie.**

**7. Bądź szczera sama przed sobą odpowiadając sobie na pytanie, czy nie przyczyniłaś się do tego, co się wydarzyło.**

**8. Jeśli nie ponosisz odpowiedzialności za sytuację, w której zostałaś zraniona, zaakceptuj, że nie masz kontroli nad tym, jak inni się zachowują, ale możesz zmienić sposób, w jaki ty reagujesz.**

**9. Jeśli jesteś odpowiedzialny za krzywdzące zachowanie drugie osoby, wybacz sobie i obserwuj, jak twoja niechęć powoli znika.**

**10. Przestań próbować stworzyć bardziej sprawiedliwy świat, wywieszając jak flagę niesprawiedliwości, które cię spotkały. Pokazanie światu, jak bardzo cierpisz, nie sprawi, że wszystko samo się naprawi. Ta część należy do ciebie.**

**11. Przestań myśleć o tym, co straciłaś, skup się na tym, co zyskasz.**

**12. Nie ruszaj się, niech każda fala emocji przepływa przez ciebie. Pozwól się swojemu ciału oczyścić, a następnie w sobie znajdź odpowiedź, co robić dalej. Ona tam jest.**

**13. Mów, co czujesz. „Denerwuje mnie to, co mówisz”, „Nie radzę sobie z tym, jak się zachowujesz”. Niezdolność do wybaczania pochodzi z braku umiejętności naprawienia sytuacji, kiedy faktycznie mamy moc.**

**14. Nie musisz się ze wszystkimi przyjaźnić, zwłaszcza z tymi, którzy cię ranią.**

**15. Weź cały gniew, który wciąż przez ciebie przepływa i użyj go do budowania nowego życia. Jeśli chcesz się zemścić najlepiej, jak potrafisz – zacznij dobrze żyć.**