



**КОНСТАНТИН  
ДОВЛАТОВ**

**ТЕХНИКА "ИНДЮК"**  
ПРОВОКАТИВНАЯ ТЕРАПИЯ

ТЕХНИКА  

---

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ОБИД

ОБИДА – отрицательно окрашенное чувство. Включает в себя переживание гнева к обидчику и жалости к себе.

Является психосоматической причиной возникновения опухолей различной этиологии, в том числе и злокачественных; астмы; гайморита; артрита; заболеваний печени.

### Вы обиделись?

Вы обиделись на какого-то знакомого или совсем незнакомого человека?

А может быть, на самого себя или на свою Судьбу?





Негативные мысли и чувства притягивают болезни и новые негативные ситуации.

Чтобы этого не произошло, нужно научиться прощать и уметь взглянуть на свои обиды с разных сторон, чтобы как можно быстрее от них избавиться.

Готовы? Тогда распечатывайте этот текст, подходите к зеркалу и громко читайте!

**И обязательно с выражением!**





" Я такой важный индюк, что не могу позволить, чтобы кто-то поступал согласно своей природе, если она мне не нравится. Я такой важный индюк, что если кто-то сказал или поступил не так, как я ожидал(а) – я накажу его своей обидой. О, пусть видит, как она важна – моя обида, пусть он получит ее в качестве наказания за свой «проступок».

**Ведь я очень, очень важный индюк!**

Я не ценю свою жизнь. Я настолько не ценю свою жизнь, что мне не жалко тратить ее бесценное время на обиду. Я откажусь от минуты радости, от минуты счастья, от минуты игривости, я лучше отдам эту минуту своей обиде. И мне все равно, что эти минуты сложатся в часы, часы – в дни, дни – в недели, недели – в месяцы, а месяцы – в годы. Мне не жалко провести годы своей жизни в обиде – ведь я не ценю свою жизнь.



Я не умею смотреть на себя со стороны. Я настолько не умею смотреть на себя со стороны, что никогда не увижу свои сдвинутые брови, надутые губы, мой скорбный вид. Я никогда не увижу, насколько я смешон (смешна) в этом состоянии и никогда не посмеюсь над его и своей нелепостью. Никогда. Ведь я не умею смотреть на себя со стороны.

Я очень уязвим(а). Я настолько уязвим(а), что я вынужден(а) охранять свою территорию и отзываться обидой на каждого, кто ее задел. Я повешу себе на лоб табличку «Осторожно, злая собака» и пусть только кто-то попробует ее не заметить! Я окружу свою уязвимость высокими стенами, и мне плевать, что через них не так дорога моя уязвимость.

Я очень зависим(а) от других. Я так зависим(а) от других, что не пропущу ни одного взгляда, ни одного слова, ни одного жеста. Я буду следить за другими постоянно, я буду оценивать каждое их проявление в отношении меня. И если я решу, что оно неправильно, то я покажу, насколько они неправы! Ведь те, что вокруг и рядом, должны подчеркивать мои достоинства, должны оттенять мое величие, и, не дай Бог, они поступят иначе. Я обижусь, чтобы скрыть, как сильно я зависим(а) от них, от других.



Я – чужой раб. Я раб слов и поступков других людей. От них, моих хозяев, зависит мое настроение, мои чувства, мое самоощущение. Не я, а они несут за это ответственность. Не я, а они виноваты в том, что со мной происходит. Не я, а они должны что-то предпринять, чтобы мне стало легче. Да, мне не трудно быть марионеткой, ведь я – чужой раб.

Я раздую из мухи слона. Я возьму эту полудохлую муху чужого ляпа иотреагирую на нее своей обидой. Я не напишу в дневнике, как прекрасен мир, я напишу – как подло со мной поступили. Я не расскажу друзьям, как я их люблю, я полвечера посвящу тому, как сильно меня обидели.

Мне придется влить в муху столько своих и чужих сил, чтобы она стала слоном. Ведь от мухи легко отмахнуться или даже не заметить, а слона – нет. Поэтому я раздуваю мух до размеров слонов.



Я нищ. Я настолько нищ, что не могу найти в себе каплю великодушия – чтобы простить, каплю самоиронии – чтобы посмеяться, каплю щедрости – чтобы не заметить, каплю мудрости – чтобы не зацепиться, каплю любви – чтобы принять. У меня попросту нет этих капель, ведь я очень, очень ограничен и нищ.

Я очень несчастен(на). Я столь несчастен(на), что слова и поступки других людей постоянно задевают мое несчастье.

Ведь я очень важный индюк, но не ценю свою жизнь, я не умею смотреть на себя со стороны и люблю раздувать из мухи слонов, я очень уязвим(а), зависим(а) от мнения других и нищ, по сути.

Не обижайте меня, лучше пожалейте. Потому что я очень несчастен(на).

