



Эта книга о чувстве вины... Она обращена к бессознательному, ведь именно в нём прячется чувство вины. В ней я поднимаю актуальные вопросы формирования вины, выгоды вины, структуры вины и, конечно же, предлагаю новые взгляды и, без преувеличения, революционные подходы к пониманию чувства вины. В основу книги положены идеи кармического менеджмента Майкла Роуча, теории Потока Михая Чиксентмихая и моя теория мотивационной провокации как источника генерации творчества. В ней много метафор, пожалуй больше, чем во всех остальных моих книгах.

Книгу не нужно читать быстро: она создана для размышления, осознания и действия. Она поможет Вам осмелиться на дерзость и дать себе шанс жить Без Чувства Вины!

И это самое лучшее, что Вы можете сделать с помощью моей пятнадцатой книги для себя.

## Хватит обвинять себя! Как избавиться от чувства вины навсегда

Это моя пятнадцатая книга... число по всем трактовкам, мягко говоря, очень и очень непростое. Но задумала и написала я её из чувства протеста. Протеста против того, что многие люди, как в прочем и я сама, долгие годы выбирали чувство вины как взрослую стратегию поведения и верили в то, что такая стратегия правильна и полезна.

Какая же это ошибка!

Эта книга о чувстве вины... Она обращена к бессознательному, ведь именно в нём прячется чувство вины. В ней я поднимаю актуальные вопросы формирования вины, выгоды вины, структуры вины и, конечно же, предлагаю новые взгляды и, без преувеличения, революционные подходы к пониманию чувства вины. В основу книги положены идеи кармического менеджмента Майкла Роуча, теории Потока Михая Чиксентмихая и моя теория мотивационной провокации как источника генерации творчества. В ней много метафор, пожалуй больше, чем во всех остальных моих книгах.

Книгу не нужно читать быстро: она создана для размышления, осознания и действия. Она поможет Вам осмелиться на дерзость и дать себе шанс жить Без Чувства Вины!

И это самое лучшее, что Вы можете сделать с помощью моей пятнадцатой книги для себя.

После работы с ней Ваша жизнь обязательно изменится. Но если Вы надеетесь просто прочесть эту книгу и магическим образом изменить своё отношение к чувству вины, то Вы ошибаетесь! Ключевые слова – после РАБОТЫ с ней!!!

Я собрала самые передовые идеи современной психологии и личностного развития, которые проверены опытом моей двенадцатилетней практики психотерапевта. Но книга - не панацея, а руководство к действию. Вы можете читать в день ровно столько страниц, сколько посчитаете для себя достаточным, чтобы сразу же применить полученные знания на практике. Только глупец может просто прочесть и - ничего даже не попробовать сделать!

Надеюсь, Вы в курсе этих коварных ловушек современной литературы: авторы пишут настолько открыто о важных, древнейших, глубинных знаниях, что человек слепнет от их осознания и зависает в бездействии, живя мнимой иллюзией просветления.

Девиз же моей книги: «Без труда не вытянешь и рыбку из пруда»! Золотые слова!!!

Е. Тарарина

Эту книгу отлично дополняют книги автора:

1. «Обиды на мужчин и женское здоровье»
2. «Услышь родителей своих. Как взрослым детям общаться со взрослыми родителями»
3. «Почему ты можешь всё: как сохранить семью и преуспеть в карьере?»

## Глава 1. Общее понятие вины

Я уверена, что у всех купивших эту книгу проблема одинаковая, и скрывается она под кодовым названием «ЧУВСТВО ВИНЫ». А так же я уверена, что если те знания и идеи, которые Вы почерпнёте из моей книги, а потом на практике примените все упражнения и рекомендации, представленные в ней, то чувство вины раз и навсегда уйдет из Вашей жизни. И тогда у Вас появится место для того, о чём Вы долго мечтали, но для чего всё никак не находилось времени. Ведь когда мы перестаём делать ненужное, это ненужное уже не забирает наши жизненные силы, и они автоматически высвобождаются для реализации тех идеи, которые Вы давно хотели бы осуществить.

Почему для нас крайне важно исследовать именно чувство вины?

Психологи выделяют такую «весёлую» троицу негативных эмоций - это **вина, обида и стыд**.

Что такое вина, обида и стыд? Дадим им самые, лаконичные характеристики из всех, которые Вы когда-либо в своей жизни слышали.

**Обида** – это когда «ОНИ», делают не так, как «Я» хочу.

**Стыд** – это когда «Я», делаю не так, как хотят «ОНИ».

**Вина** - это когда «Я» поступаю не так, как «Я» должна была бы поступить. При этом я делаю не так, как я хочу.

Эти три «товарища» дружно уживаются в нашей душе: это как одна молекула, которая состоит из трёх ячеек, которые соединены между собой и постоянно между собой взаимодействуют.