

# Неправильная реакция на раздражение

1. \_\_\_\_\_



Источники  
раздражения



- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

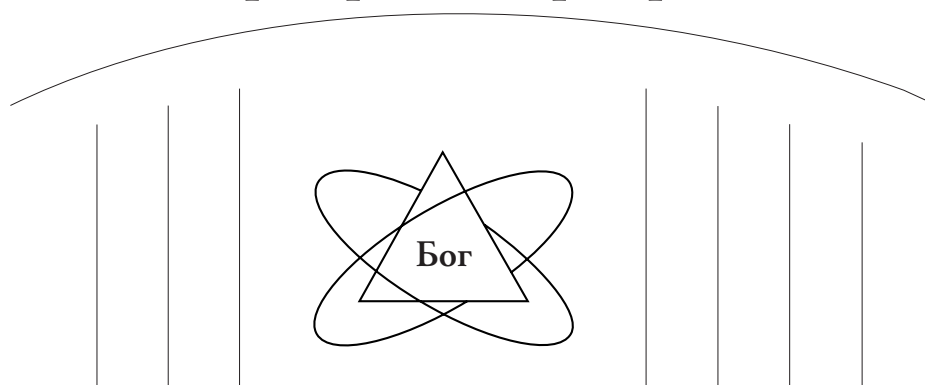
Во многих семьях существует своего рода цепочка: что-то в поведении отца раздражает мать, поведение матери раздражает сына, сын раздражает своего брата, брат раздражает собаку, а собака раздражает отца. Получается замкнутый круг. Единственный выход – научиться правильно реагировать на раздражение.

Если вас раздражает писк комара, вы можете просто прихлопнуть его.

Если вас раздражает теща – это и есть источник вашего раздражения, на который вам нужно научиться правильно реагировать.

Вкладывая в жизнь человека больше времени, внимания и заботы, мы учимся его любить.

# Как преобразовать раздражение



3

\_\_\_\_\_

{ Матфея 5:3-12  
Галатам 5:22-23

2

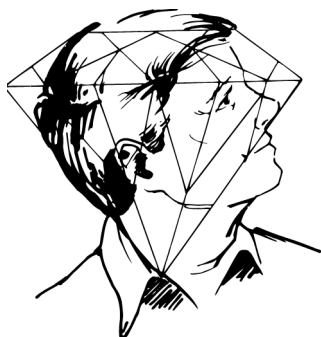
\_\_\_\_\_

{ Исправьте это  
Попросите прощения  
Возместите ущерб

1

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Поблагодарите Бога  
1 Фессалоникийцам 5:18

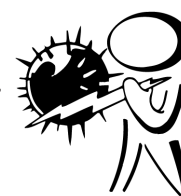


Вы

← Любовь, радость, мир, долготерпение, благость,  
вера, милосердие, кротость, воздержание  
(см. Галатам 5:22-23)

1 Петра 2:18-24

«...Будучи злословим, Он не злословил взаимно;  
страдая, не угрожал; но предавал то  
Судии Праведному...»



Источник  
раздражения

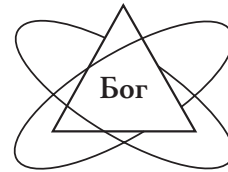
# Как устранить причину гнева

1. 1. \_\_\_\_\_  
*Опишите ситуацию, в которой вы потеряли самообладание.*

2. 2. \_\_\_\_\_

Например:

- Право выражать личное мнение, не опасаясь нападок
- Право быть принятым как личность
- Право планировать использование свободного времени
- Право на личную жизнь
- Право зарабатывать и тратить деньги
- Право выбирать друзей
- Право контролировать использование личного имущества



**Кротость**  
«Ибо в вас должны быть те же чувствования, какие и во Христе Иисусе: Он... уничижил Себя Самого...»  
Филиппийцам 2:5-8

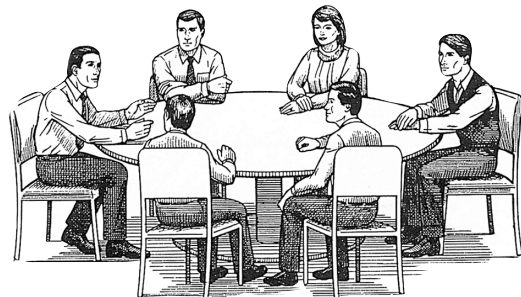
3. 3. \_\_\_\_\_  
*Ваши права теперь принадлежат не вам, а Богу.*

4.\* \_\_\_\_\_  
*Ваш долг перед Богом и окружающими людьми – исполнить возложенные на вас Господом обязанности. Их нельзя передавать Богу.*

5.\* \_\_\_\_\_  
*Отданные Богу права отныне принадлежат Ему, но Он может дать вам привилегию воспользоваться ими. Все это решает Бог.*

4. 6. \_\_\_\_\_  
*Всегда благодарите Бога, даже если у вас не было возможности воспользоваться правами, которые вы отдали Ему.*

5. 7. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
*Гнев – это сигнал того, что вы не отдали право Богу или вновь вернули это право себе.*



«...Если кто хочет идти за Мною, отвергнись себя...»  
Луки 9:23

\*Примечание. Указанные подпункты включены, чтобы пояснить разницу между правами, обязанностями и притязаниями.