

НЕ КОПАЙСЯ В ПРОШЛОМ!  
ПРОСТО ЗАБУДЬ И  
ПРОСТИ



Забуть о травматичном событии нелегко: тело реагирует на триггеры независимо от сознания, и надо дать себе время прожить, отгоревать и проработать травму.

Прощение — это снятие претензий, отпущение вины, освобождение от наказания. Нельзя простить того, кто не признаёт вину, не принимает ответственность за произошедшее, не компенсирует ущерб, не испытывает раскаяние.

[verimtebe.ru](http://verimtebe.ru)

ВИДИМО-  
НЕВИДИМО