

## **Как избавиться от манипулирования? 10 основных правил**

**1. Решите** для себя, что вы не желаете зависеть от манипулятора.

Решите для себя, что вам нужны здоровые отношения, достойные Господа.

Решите для себя, что вы хотите зависеть от Бога, и Он удовлетворит ваши насущные потребности.

Лук, 6,35. «Но вы любите врагов ваших, и благотворите, и займы давайте, не ожидая ничего; и будет вам награда великая, и будете сынами Всевышнего; ибо Он благ к неблагодарным и злым».

**2. Ожидайте** недовольства со стороны манипулятора. Не ждите понимания со стороны манипулятора.

Не ждите, что манипулятор хочет добровольно отказаться от контроля над вами.

Пс.30,4,5. «Ибо Ты каменная гора моя и ограда моя; ради имени Твоего води меня и управляй мною. Выведи меня из сети, которую тайно поставили мне, ибо Ты крепость моя».

**3. Будьте готовы** испытать боль.

Учтите, что перемены сопровождаются болью. Однако со временем вы обретете мир.

Учтите, что без перемен боль так и останется с вами.

Евр. 12,7. «Если вы терпите наказание, то Бог поступает с вами, как с сынами. Ибо есть ли какой сын, которого бы не наказывал отец?»

**4. Исследуйте** ожидания манипулятора

Определите, как именно манипулируют вами. Затем составьте план действий.

Попросите надежного друга помочь вам найти слабые места в плане.

Пр.22,3. «Благоразумный видит беду, и укрывается; а неопытные идут вперед, и наказываются».

**5. Известите** манипулятора о необходимости перемен.

Примите вину на себя: «Я понял, что до сих пор неправильно относился к тебе. Иногда я просто боялся что-то высказать. Такие отношения нельзя считать нормальными»

Заявите о своей **решимости**: «Я на самом деле прекрасно отношусь к тебе. Но я твердо решил: перемены необходимы. Не сомневаюсь, что в конце концов наши отношения нормализуются».

Евр.12,1. «Посему и мы, имея вокруг себя такое облако свидетелей, свергнем с себя всякое бремя и запинающий нас грех, и с терпением будем проходить предлежащее нам поприще»

**6. Не оправдывайтесь.** Даже если вас будут обвинять в холодности и равнодушии. Можете ничего не отвечать на это, но не используйте молчание как оружие. Можете один раз высказать свою точку зрения: «Мне очень жаль, что ты так все понимаешь...»: «Ты говоришь неправду – я с этим не могу согласиться».

Еккл.3,7. «Время раздирать, и время шивать: время молчать, и время говорить»

**7. Ожидайте** смену тактики со стороны манипулятора

Возможно, манипулятор попытается использовать иные методы для сохранения контроля над вами.

Следует продемонстрировать манипулятору, что эти новые методы ничего не дадут. Пр.14,24. «...Глупость невежд глупость и есть»

**8. Сведите к нулю** свою потребность

удовлетворять все потребности манипулятора

Осознайте, что ни один человек не создан Богом для удовлетворения ВСЕХ потребностей другого человека. Осознайте, что если вы будете удовлетворять все потребности манипулятора, Господь ему уже не понадобится.

Пс.36,4.5. «Утешайся Господом, и Он исполнит желание сердца твоего. Предай Господу \_\_путь твой, и уповай на Него, и Он совершит».

**9. Выучите** наизусть отрывок Гал.1,10 . Осознайте истину в отрывке, повторяя вслух несколько раз в день. Гал. 1,10.

Осознайте, что вы «преобразовываетесь обновлением ума вашего». Римл.12,2.

**10. Согласитесь с тем,** что вы будете угождать, прежде всего, Богу.

Запомните, что Иисус не стремился к «миру любой ценой». Иисус сказал: « Не мир пришел Я принести, но меч». Мф.10,34. «Не думайте, что Я пришел принести мир на землю, не мир пришел Я принести, но меч».

Запомните, что если вы хотите уподобиться Христу, вы также не должны стремиться к «миру любой ценой»

Пр.29,25. «Боязнь пред людьми ставит сеть; а надеющийся на Господа будет безопасен».

«Порой высшей духовной жертвой с вашей стороны может быть отказ угождать людям.

Поймите, что порой приходится отказаться угождать человеку, чтобы угодить Богу»

Джун Хант.