

**Отвечает: Виктор Белоусов**

**Диана спрашивает:** "Здравствуйте, я в отчаянии, я страдаю вспыльчивостью, раздражимостью и гневом. Больше всего меня выводит из себя, когда я вижу несправедливость по отношению к себе или другим. Меня начинает аж трясти. Я становлюсь громкой и доказываю. Это неправильно и мне от этого плохо. Я молюсь Богу, и прошу чтоб он меня от этого избавил, но улучшений нет. Но самое страшное для меня это то, что я думаю что смотря на это, можно сказать что Бога во мне нет. У врача была, помочь мне не смогли. Помогите, пожалуйста"

Мир Вам, Диана.

Нужно в целом начать вести более эмоционально спокойную жизнь, насколько это возможно.

Есть очень сильный способ для изменения своих эмоций - **молитва за врагов**.

44 А Я говорю вам: любите врагов ваших, благословляйте проклинающих вас, благотворите ненавидящим вас и молитесь за обижающих вас и гонящих вас, (Матф.5:44)

Как минимум, каждый вечер перед сном в молитве вспоминайте благость Господа к Вам, Его прощение и искупление для Вас, благодарите Бога за это и молитесь о врагах - благословляйте их, просите чтобы Он и их простил, и открылся им, и чтобы они увидели как Господь их любит и насколько сильно Он желает им открыть Свою благость, милосердие и прощение. Перечисляйте "врагов" (тех людей, которые вызывают сильную эмоциональную негативную реакцию) поименно, молитесь о каждом из них. Длительность молитвы - не по 5 слов обо всех в общем списке - а хотя бы по несколько минут о каждом из этих людей. Это не так просто, это долго - но Бог дает ответ.

Конечно, сначала это будет не так легко и комфортно. Тем более - искренне желать им спасения во Христе, чтобы они были с Вами в Его Царстве и блага даже на этой земле. Но *через месяц-полтора* Вы увидите как Ваши эмоции к ним будут меняться.

Обязательно молитесь *ежедневно перед сном*.

26 Гневаясь, не согрешайте: солнце да не зайдет во гневе вашем; (Еф.4:26)

Когда будет получаться вечером, пробуйте делать еще и по утрам такую поименную заступническую молитву.

**Я страдаю вспыльчивостью, раздражимостью и гневом. Что делать?**

24.10.2015 05:16

---

Благословений,  
Виктор