

RELATIONEN ER DIN LÆREMESTER

Konfliktmægler, kognitiv coach, mindfulness træner
Signe Saxe Jessen

Øvelse i at tilgive

Tilgivelsesbrev der guider dig i dybden med tanker og følelser

Denne opskrift på et brev er forløsende, forsonende og meget effektiv. Du behøver ikke at sende det. Du skriver til det menneske, du er blevet såret af og som du ønsker at kunne tilgive.

Brevet guider dig i dybden med dine tanker og følelser. Skriv omtrent lige meget om hvert punkt. Begynd med at forestille dig at personen, du tænker på, lytter til dig med forståelse.

Kære ..., Dato ...

Jeg skriver dette brev for at fortælle dig hvad du har betydet for mig.

1. Vrede: Mærk følelsen vrede. Når du er i følelsen, begynder du at skrive.

Jeg er vred over...

Jeg ville ønske...

2. Sorg: Mærk følelsen sorg. Når du er i følelsen, begynder du at skrive.

Jeg er skuffet ...

Jeg er ked af det fordi...

Jeg er såret fordi...

Jeg ville gerne have haft...

Jeg ville ønske du...

3. Frygt: Mærk følelsen frygt. Når du er i følelsen, begynder du at skrive.

Jeg er bange for...

Det skræmmer mig...

Jeg vil ikke have...

Jeg har brug for...

Jeg ville ønske...

4. Ærgrelse: Mærk følelsen ærgrelse. Når du er i følelsen, begynder du at skrive.

Jeg er ked af...

Jeg skammer mig over...

Jeg ville ikke...

Jeg ville ønske...

5. Kærlighed

Jeg elsker...

Jeg ønsker...

Jeg er dig taknemmelig for...

Jeg ved...

Jeg forstår...

Jeg tilgiver dig...

Svarbrev – fra personen til dig

Skriv nu hvilke reaktioner du *kunne ønske* fra personen.

Forestil dig at personen skriver tilbage til dig. Tag alt med hvad du kunne tænke dig at høre fra den person om dine sårede følelser.

Brug fx denne model:

Kære (eget navn)

Tak fordi du skrev til mig.

Tak fordi ...

Jeg er ked af ...

Du fortjener...

Jeg vil gerne have...

Jeg er glad for...

De kærligste hilsner

...

Takkebrev

Skriv til sidst et kort takkebrev hvor du giver udtryk for hvor meget det betød for dig at den anden forstod hvad du havde på hjerte.

Må denne øvelse hjælpe dig et skridt videre i din tilgivelsesproces.

Læs mere om tilgivelse og forsoning på min hjemmeside her:

www.goderelationer.dk. Du er også velkommen til at få personlige samtaler der støtter din proces.

Hilsen Signe Saxe Jessen