



Verzeihe dir selbst Das Ritual

Briefe helfen dieses Ritual zu vollziehen und anderen zu verzeihen. Es ist wichtig wirklich alle drei Briefe zu schreiben. Lass am besten 1-2 Tage Abstand zwischen den Briefen. Es geht nur darum die Briefe zu schreiben, es ist nicht erforderlich, die Briefe auch abzuschicken.

Brief 1:

Wirf deinem Gegenüber alles vor. Spare nicht mit Kraftausdrücken. Erlaube dir den Schmerz und die Wut und all die anderen Emotionen zu fühlen.

Brief 2:

Versetze dich in den anderen hinein und schreibe einen Brief des Verständnisses aus einem größeren Zusammenhang. Erkläre deinem Gegenüber wie du durch das Ereignis einen Nutzen bekommen hast und welche Lernerfahrungen du gemacht hast.

Vertrag

Schreibe einen Vertrag, den du mit dir selbst schließt. Entscheide dich, loszulassen. Was wirst du sein lassen? Wie wirst du dich daran erinnern?

Ressourcen

Welche Ressourcen hast du, die dich dabei unterstützen?