



Verzeihe dir selbst Das Ritual

Briefe helfen dieses Ritual zu vollziehen und dir selbst zu verzeihen. Es ist wichtig wirklich alle drei Briefe zu schreiben. Lass am besten 1-2 Tage Abstand zwischen den Briefen

Brief 1:

Wirf dir alles vor, was es vorzuwerfen gibt. Lass den negativen Emotionen ihren Raum. Erkenne dass du ein dir selbst gegenüber Täter bist.

Brief 2:

Schreibe einen Brief in dem du dir Opferseite siehst. Sei einfühlsam mit dir selbst, wie du es einem kleinen Kind gegenüber bist.

Brief 3:

Schreibe einen wohlwollenden Brief an dich, indem du dir selbst zeigst, dass du Verantwortung trägst, sowohl für dein Verhalten als auch für deine Gefühle. SchlieÙ einen Pakt mit dir. Wie willst du in Zukunft mit dir selbst umgehen?