



Tilgivelse

- Tilgivelse er aldrig lig med, at du godkender handlingen!
- Tilgivelse betyder aldrig, at du skal sige "jeg tilgiver dig" direkte til personen!
- Tilgivelse er på ingen måde noget, du gør for personen. Du tilgiver, fordi det er dit valg!
- Tilgivelse er aldrig lig med, at dine følelser er forbi eller forkerte og aldrig må føles igen!
- Tilgivelse er aldrig det samme som, at gerningen er glemt!
- Tilgivelse betyder aldrig, at personen skal være en del af dit liv igen... nogensinde!

En måde og metode til at tilgive dine bøddler og gerningspersoner er:

Trin 1: Vil du tilgive dine bøddler?!

Trin 2: Accepter dine følelser. Følelser er hverken positive eller negative, de er bare. Handlinger på baggrund af følelser er positive eller negative. Føl dine følelser og accepter dem!

Trin 3: Hvad kan du lære af oplevelsen og bruge konstruktivt i dit liv?!

Trin 4: Sæt dig i bøddlens sted og forsøg at forstå vedkommendes motiver.

Trin 5: Accepter og giv slip på bøddler, følelser og gerninger.

Hver gang bøddel-offer følelsen kommer igen: gentag de 5 trin!