



Написать письмо тому, на кого держишь обиду (без отправки)

Следуй предложенному чек-листу или сделай это по-своему. Как только завершишь, возвращайся в бот и пиши ГОТОВО https://t.me/HappyGen365_bot

- Найди тихое место и убедись, что тебя никто не отвлечёт, пока не закончишь.
- Возьми ручку и пару листов.
- Вырази гнев и обвинения, не стесняясь в выражениях:
Ненавижу, когда... Мне надоело ... Меня обижает... Меня достало... и т.п.
- Опиши саму обиду и эмоции, которые она вызывает:
Мне горько оттого, что... Мне обидно, когда... Мне больно потому, что... Я ужасно себя чувствую, когда... Я замыкаюсь, когда... Я разочарован(а) ...
- Опиши страх и неуверенность, которые были вызваны ситуацией:
Я боюсь, что... Я опасаюсь, когда... Я не уверен(а) в... Я не верю, что... Меня беспокоит, что...
- Время посмотреть на ситуацию с обеих сторон. У обоих есть ожидания, которые не оправдались, реакции, которые могли быть другими, слова, которые хорошо бы было не произносить. Подумай, где ты был(а) не прав(а), какие обидные слова сказал(а) и т.д.

Только не надо себя винить! Просто прими это и напиши в письме. Мне очень жаль, что... Прошу прощения за то, что... Я не хотел(а)... Я не имел(а) ввиду... Я бы хотел(а)...
- Когда ты пройдёшь все этапы, искренне простить человека будет

очень просто. Обязательно заверши своё письмо словами любви и благодарности:

Я прощаю тебя... Я люблю тебя, потому что... Я люблю, когда... Спасибо тебе... Я благодарю тебя за... Я понимаю, что... Я понимаю и принимаю... Я надеюсь, что ...

- Почувствуй, что изменилось в состоянии.
- Почувствуй, как ты хочешь уничтожить письмо обиды.
Отправлять и хранить его не нужно.
- Если не помогло, напиши еще одно письмо или используй технику нейрографики.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?