



Lekcja VII

PROCES WYBACZANIA INNYM

ETAP I.

Wybierz zdarzenie, gdzie chciałabyś przebaczyć innej osobie. To ćwiczenie może być początkiem, a może być zamkniętym procesem, to zależy w jakim jesteś miejscu. **KAŻDE MIEJSCE JEST OK, nie pośpieszaj się.** Opowiedz swoją wersję zdarzeń, potraktuj to jako pamiętnik, brudnopis, miejsce, gdzie opisujesz wszystko, co wiążesz z daną sytuacją. Swoje myśli, interpretacje, emocje w związku z tą sytuacją...Zajmij tyle miejsca, ile potrzebujesz.

ETAP II.

Być może kiedy wszystko sobie przypomniałaś i opowiedziałaś, przyszły emocje, które się z tą sytuacją wiążą. Zrób dla nich specjalne miejsce. Wypisz je poniżej, a potem pozwól sobie je odczuć nie oczekując rezultatów, niczego się nie spodziewając. Niech się pojawią, a ty nie staraj się z nimi nic szczególnego robić.

Możesz zamknąć oczy i odczuć je wszystkie w ciele. Poczuj je tak, jak w procesie akceptacji na lekcji o emocjach. Każda emocja ma odzwierciedlenie w ciele. Kiedy mówimy o czuciu emocji często wiąże się to z nazwaniem emocji i odczuciem ich w ciele: nazwaniem ucisku, napięcia, mrowienia, paraliżu, gilgotania w ciele

WAŻNE! Tutaj także się nie forsujemy, sprawdzaj jaki ładunek emocjonalny jesteś gotowa przyjąć, jeśli coś jest przytłaczające możesz rozproszyć uwagę np. zmieniając miejsce, zaczynając liczyć przedmioty w pomieszczeniu...To ty decydujesz. Nie naciskaj na siebie, nie forsuj się.

ETAP III

Nazwij potrzeby. Weź kartkę z potrzebami i wypisz wszystkie niezapokojone w czasie tej sytuacji potrzeby. Czujesz takie właśnie emocje, bo potrzebowałaś czegoś, czego nie dostałaś. Może czujesz strach bo chciałaś więcej zaufania? Może czujesz złość bo chciałaś zrozumienia? Wypisz wszystkie potrzeby, może pomóc ci w tym karta potrzeb, którą załączam w tej lekcji. Kiedy je wypiszesz na chwilę zamknij oczy i sprawdź jak się masz, jakie pojawiają się emocje. Daj sobie też czas, aby nazwać wszystkie potrzeby. Nazwanie potrzeb najczęściej wiąże się z odczuciem ulgi, albo poczucia - tak o to właśnie chodzi, to dlatego to wydarzenie jest dla mnie takie trudne!!!!

ETAP IV

Teraz wyobraź sobie, że naprzeciwko ciebie siedzi osoba, która cię skrzywdziła, a ty mówisz jej to, co uważasz, że jest istotne i co chcesz, aby usłyszała.

Pomocne będzie jeśli zrobisz to na głos. Jeśli nie masz takich możliwości, ze względu na warunki - zrób to w myślach. Ważne jednak, aby miało to formę przekazywania informacji, nie swobodnie płynących myśli i skojarzeń, niech to będzie komunikat, gdzie zwracasz się do tej konkretnej osoby "ty".

ETAP V

Teraz pomyśl o wspólnym człowieczeństwie, o tym, że ponieważ jesteśmy ludźmi spotykają nas trudne sytuacje i też jako ludzie ranimy siebie nawzajem, nawet jeśli nie jest to intencjonalne i jesteśmy dla siebie ważni. Przez chwilę się nad tym zatrzymaj.

Znajdź swoje słowa na przypomnienie sobie, że błędy i trudności są częścią wspólną dla nas wszystkich, że nie jesteś w tym sama i odizolowana. Zapisz zdanie, które będzie dla Ciebie brzmiało naturalnie i będzie odzwierciedleniem kondycji ludzkiej, bez umniejszania i bez wyolbrzymiania.

I zaproś życzliwość dla siebie, może będziesz chciała sobie coś powiedzieć?
Słowa wsparcia, zrozumienia?

ETAP VI

Sprawdź w jakim będziesz miejscu po etapie V.

Jeśli to dla Ciebie w porządku, jesteś na to gotowa, to teraz zapraszam cię do sformułowania słów, za którymi będzie intencja przebaczenia lub otworzenia się na przebaczenie.

Możesz sobie powiedzieć "Przebaczam ci na tyle na ile jestem teraz gotowa", "Przebaczam ci i puszczam przeszłość, żeby móc otworzyć się na to co przed nami"

"Na tyle na ile jestem gotowa, na ile mogę"

Albo "Nie jestem w stanie teraz przebaczyć, chcę się na to otworzyć i rozpocząć proces przebaczenia w swoim czasie"

Znajdź swoje słowa. Moje są tylko przykładem, podpowiedzią, pamiętaj proszę, że za każdym razem zachęcam cię do formułowania słów, które brzmią dla Ciebie przekonująco.

Na koniec sprawdź jak się masz. Co się dzieje w Twoich emocjach, myślach, ciele. Czy możesz przez chwilę pozwolić sobie, aby taką być? Niczego nie zmieniając.