

BREV OM TILGIVELSE

av Dr. Kasia Wilk

“Forgiveness is the act of Self-Love”

Har du virkelig tenkt på hvor utrolig fordelaktig det er å praktisere tilgivelse for din mentale, følelsesmessige og til og med fysiske helse?

1. Finn et rolig sted å være uforstyrret. Sett av rundt 45 minutter til deg selv. Skriv dette på papir, ikke på mobil eller laptop (det er mer virkningsfullt).

2. Skriv en tydelig intensjon for brevet, eksempel:

"Min intensjon med å skrive dette brevet er å ..."

- *gi slipp på bitterhet eller anger og vær fri fra fortiden*
- *gi slipp på alt sinne eller hva som er sårt, slik at jeg kan komme videre med ro og fred i sinnet*

3. Skriv deretter minst ett avsnitt om hvert av de 12 følgende: (velg følelsene som resonnerer hos deg)

- Jeg føler meg sint fordi...
- Jeg føler meg redd for fordi ...
- Jeg føler meg såret over ...
- Jeg føler meg trist fordi ...
- Jeg godtar ... (hva som skjedde)
- Jeg godtar ... (hva er nå)
- Mitt dype ønske nå er ...
- Det jeg gjør for å være god mot meg selv nå er ...

- Det jeg spør deg / meg selv om nå er ...
- Jeg er takknemlig for at ...
- Min kjærlige og kraftige intensjon fremover er ...

Det er ingen riktig eller feil måte å skrive det på, prøv å tillate det som behøver å komme gjennom deg få sin plass. Ros gjerne deg selv for å koble på disse følelsene, som kan tillate deg å gi slipp på dem.

Hvis du trenger å gjøre andre ritualer for å slippe følelsene dine som å skrike i en pute eller gjøre en boksetime, gjør det du trenger å gjøre. La den energien bevege seg gjennom deg bli frigjort

La det være rom for store endringer! Dediker deg til programmet og til å gjøre øvelsene. Se for deg at du får nye ritualer inn i livet ditt, nye grenser og et nytt og friskt syn på livet i seg selv!

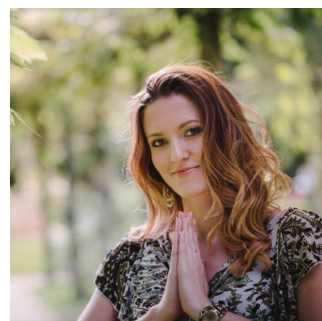
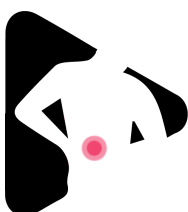
Skap rom for det du virkelig ønsker skal komme inn i livet ditt.

Til slutt, les gjerne denne artikkelen fra Dr. Kasia Wilk som kan hjelpe i prosessen:

<https://www.drkasiawilk.com/powerful-healing-medicine-called-forgiveness/>



Kenneth Mortensen



Dr. Kasia Wilk