

Her er genvejs fifet når verden driller:

TILGIVELSE

- 1) Sæt dig i et roligt hjørne. Eller gå ud i sneen med nogle andre børn end dine egne, hvis du skal dampe af.
- 2) Find lidt ro indeni, og lad et billede komme frem af den du har mest brug for at slutte fred med. Husk at det ikke er den
- 3) Fortæl vedkomne alt det du har på hjerte, hvordan du er såret, hvor stor en smerte du har båret på...
- 4) Mærk dig selv, og hvordan du har det. Ærligt! Ked? Vred? Inviter dine egne følelser ind, det er DEM du skal tage vare på, ikke nogen som helst andre menesker. Sid 5 min og vær rummende og nysgerrig overfor hvad der sker i dig. er det svært, så spørg dig selv om du kan lade det du oplever være hos dig bare lige for dette øjeblik. Jo mere du rummer følelserne, jo mere sætter du dig selv fri.
- 5) Læg mærke til hvor henne i din krop du er forbundet med den person du har brug for at sætte fri. måske ligner det et energimæssig bånd der binder jer sammen.
- 6) Spørg i tankerne den person du vil tilgive: hvilket gave har du med til mig? hvad er det jeg har lært som jeg skal tage med mig fra det forhold vi har haft indtil nu? lyt lyt lyt, selv om der måske er stille lidt tid...
- 7) Sig højt for dig selv "jeg tilgiver dig, velsigner dig og sætter dig fri" gentag 3 gange, gerne med hånden på dit hjerte.
- 8) Lyt nu til hele din krop og mærk efter hvilke muligheder der er åbne for dig fremover, nu hvor du kun behøves tage det positive - gaven - med fra de oplevelser du har haft med vedkomne? hvordan er fremtiden for dig nu? hvad kan du gøre anderledes, nyt, sjovere, bedre?
- 9) HANDEL på denne nye indsigt inden for det næste døgn, Hvad kan du gøre for at vise og stadfæste overfor dig selv at du nu har tilgivet og fundet gaven i det der har smertet?