



Broszura edukacyjna · 06

Sześć kroków ku wybaczeniu

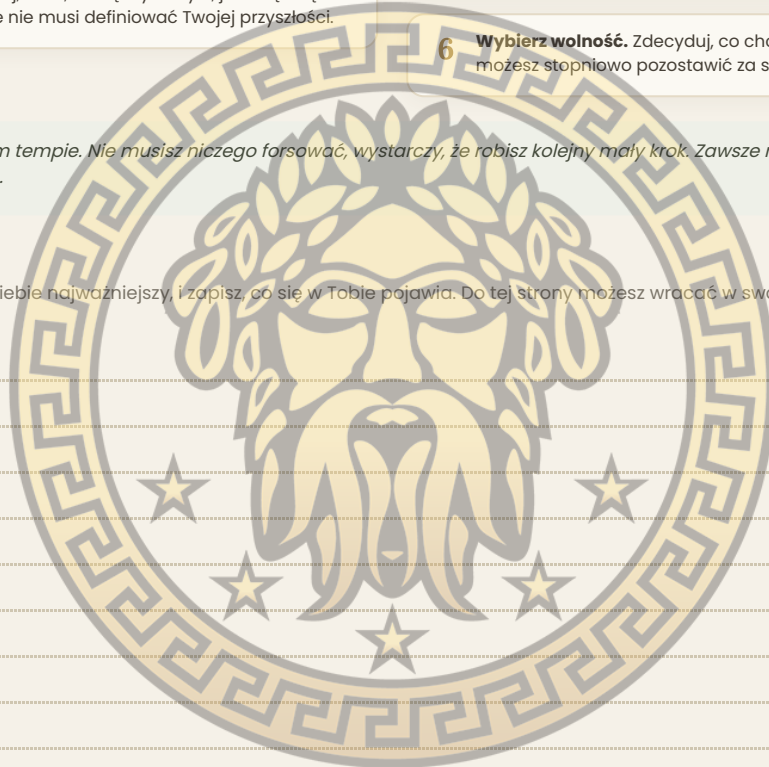
Inspiracja metodą Colina Tippinga. Wybaczenie nie oznacza zaprzeczania krzywdzie ani jej usprawiedliwiania. To proces, który może pomóc odzyskać wewnętrzną wolność i skierować uwagę ku przyszłości. Wybaczenie to decyzja, możesz wybaczyć zarówno innym, jak i sobie.

- 1 Zatrzymaj się.** Zauważ sytuację, która wciąż budzi w Tobie emocje.
- 2 Uznaj to, co czujesz.** Nazwij swoje emocje i pozwól sobie je przeżyć.
- 3 Przyjmij swoją historię.** Uznaj, że to, co się wydarzyło, jest częścią Twojego doświadczenia, ale nie musi definiować Twojej przyszłości.
- 4 Spójrz szerzej.** Poszukaj nowej perspektywy, nie odbierając ważności własnym uczuciom ani nie usprawiedliwiając krzywdy.
- 5 Odzyskaj wpływ.** Zastanów się, co dziś możesz zrobić, aby zadbać o siebie i swoje życie.
- 6 Wybierz wolność.** Zdecyduj, co chcesz zabrać ze sobą dalej, a co możesz stopniowo pozostawić za sobą.

Wybaczenie dzieje się w Twoim tempie. Nie musisz niczego forsować, wystarczy, że robisz kolejny mały krok. Zawsze możesz wrócić do tego procesu z terapeutą lub psychologiem.

MIEJSCE NA TWOJE REFLEKSJE

Wybierz krok, który jest teraz dla Ciebie najważniejszy, i zapisz, co się w Tobie pojawia. Do tej strony możesz wrócić w swoim tempie.



WWW.ZEUSREHAB.COM

TEL. +48 537 677 773