

Forgiveness is the final form of love.

Reinhold Niebuhr



١. ابدأ بالتنفس .. لأنك ستبدأ بتمرين يحركك من ثقل أنت تحمله.
٢. الان حاول ان تدخل قلبك .. اسأل نفسك :
 - هل ما زلت متمسك بضغينة او استياء اتجاه أحد ؟
 - هل ما زلت اشعر بثقل في صدري؟
 - هل ما زلت متمسك باللم؟
 - من جرحني؟
 - ماذا جرحني بالضبط في ذلك الوقت؟
٣. اختر شخص واحد وموقف هو الأكثر تأثير.
٤. الان حدد درجة شعورك بالألم والانزعاج من ١٠ (صفر—انا في سلام داخلي / ١٠— أشعر بالألم وأريد ان انتقم من من جرحني).
٥. الان احضر ورقة وقلم واكتب
أنا اسامح (——— فلان ———) وأتخلص من (——— اكتب نوع الألم ———)
٦. اقرأها بصوت تسمعه، استمر بالكتابة والقراءة .. ربما تلاحظ تغير الأمور التي تريد أن تتخلص منها اتجاه الموقف .. اكتبها .. ربما تلاحظ نفسك تتكلم وانت تكتب وتعبر أكثر .. استمر.
٧. ستشعر بمشاعر مختلفة أثناء التمرين .. استمع لمشاعرك.
٨. استمر بالتمرين من ٥—٢٥ دقيقة.
٩. الان توقف .. لاحظ شعورك .. قيم شعورك الان من ١٠ .. هل تغير او مازال كما هو؟ دون الرقم.
١٠. كرر هذا التمرين لمدة أسبوع (٧ أيام) مع نفس الشخص والموقف ولا تنسى تقييم الشعور قبل وبعد التمرين ولاحظ تقدمك.
١١. بعد ال ٧ أيام قيم نفسك بشكل عام

Choosing to Forgive . . .

Unlocks the Cell to the Prison inside your heart – it sets YOU free!



اختر أن تسامح وحرر قلبك

ومضة :

لا اسامحهم لأنني ضعيف .. ولكن لأنني قوي بما يكفي لأفهم بأن الناس تخطئ