

VERGEVING

in het KORT

1 Maak een lijstje van je grieven en pijnpunten.

2 Zet bij elk je verlangen in positieve woorden ernaast.

3 Ga zitten, trek een cirkel om je heen, vul die met jouw energie in verbinding met je Hoger Zelf, laat de ander in gedachten op je toekomen, geef aan tot waar hij/zij mag komen.

4 DOE VOOR ELK VAN JE PUNTEN OP JE LIJST DE VOLGENDE STAPPEN:

- Ik had liever gehad dat jij [naam] X of Y had gedaan/gezegd/was geweest,
- maar dat deed/zei/was/kon jij niet,
- dus ik geef NU die verwachting op.
- Poeh: Adem uit

De formule om dit makkelijk te kunnen onthouden is: *lie-ma-du-poeh*.

5 SCHEIDEN VAN VERANTWOORDELIJKHEDEN EN ENERGIEËN, DIT IS VAN JOU, DIT IS VAN MIJ:

Ik geef jou de verantwoordelijkheid terug voor deze situatie, deze is niet van mij. Ik neem zelf de verantwoordelijkheid voor mijn leven, mijn kracht.

6 ACCEPTATIE VAN HET VERLEDEN:
Ik ben bereid jou te accepteren zoals je in deze situatie was. Of, een stap verder: Ik accepteer jou zoals je was.

7 DE ONSCHULD VAN DE ANDER ZIEN:
Ik ben bereid jouw onschuld te zien. Of, een stap verder: Ik zie jouw onschuld nu.

8 ZEGENWENS EN DANKBAARHEID:
Ik ben jou dankbaar voor ...
Ik wens jou ... op je levenspad.
Steek eventueel een kaars aan.

Een heel korte formule, die dit hele proces samenvat, is: *Ik ontsla jou van de verplichting om aan mijn verwachtingen te voldoen.*

WIE DACHT DAT VERGEVEN INGEWIKKELD WAS?



ZELFVERGEVING

in het KORT

1 Maak een lijstje van je zelfverwijt- en pijnpunten.

2 Zet bij elk je verlangen in positieve woorden ernaast.

3 Ga zitten, trek een cirkel om je heen, vul die met jouw energie in verbinding met je Hoger Zelf. Visualiseer een spiegel, of zet een echte spiegel, foto of symbool voor jezelf neer.

4 DOE VOOR ELK VAN JE PUNTEN OP JE LIJST DE VOLGENDE STAPPEN:

- Ik had liever gehad dat ik X of Y had gedaan/gezegd/was geweest,
- maar dat deed/was/kon ik niet,
- dus ik geef NU die verwachting over mijzelf op.
- **Poeh:** Adem uit. (Je kunt dit ook in de jij-vorm doen, sprekend tegen degene die jij destijds was.) *De formule om dit makkelijk te kunnen onthouden is: lie-ma-du-poeh.*

WIE DACHT DAT ZELFVERGEVEN LASTIG WAS?

5 NEMEN VAN DE VERANTWOORDELIJKHEID:
Ik neem de verantwoordelijkheid voor mijn aandeel in deze situatie, mijn onvermogen het toen anders te doen. Ik neem de verantwoordelijkheid voor mijn leven nu, ik claim mijn kracht.

6 ACCEPTATIE VAN HET EIGEN VERLEDEN:
Ik ben bereid mijzelf te accepteren zoals ik in deze situatie geweest ben. Of, een stap verder: Ik accepteer mijzelf zoals ik was.

7 DE EIGEN ONSCHULD ZIEN:
Ik ben bereid mijn onschuld te zien. Of, een stap verder: Ik zie mijn onschuld nu.

8 AFRONDING:
Omarm je spiegelbeeld, sluit jezelf in je hart. Leer je lessen en spreek je commitment uit over hoe je nu dingen anders gaat doen. Wees stil in dit heilig moment waarin jij je onschuld weer ontvangt. Steek eventueel een kaars aan.

Een heel korte formule, die dit hele proces samenvat, is: *Ik ontsla mijzelf van de plicht om in het verleden aan mijn eigen waarden te voldoen.*

