



Tipps zum Vergeben

1) Treffen Sie den festen Entschluss, zu verzeihen

Anerkennen Sie, dass es bei der Vergebung nicht darum geht, jemanden aus der Verantwortung zu entlassen, sondern darum, sich selbst zu befreien, damit Sie mit Ihrem Leben vollständig weitermachen können. Das gibt Ihnen die Motivation, vorwärts zu gehen.

2) Erkennen Sie, dass es gut für Sie ist, loszulassen

Erkennen Sie an, dass Vergebung Ihrer geistigen und emotionalen Gesundheit, der Gesundheit Ihres Herzens zugute kommt und Ihnen hilft, Ihr Leben weiterzuführen.

3) Entwickeln Sie Empathie

Erkennen Sie an, dass auch Sie in der Vergangenheit Menschen verletzt haben könnten, und versuchen Sie, aus diesem Gedankengang heraus ein gewisses Einfühlungsvermögen für die Person zu entwickeln, die Sie verletzt hat (wenn das möglich ist - wenn die Übertretung nicht zu schwerwiegend war). Könnte ihr Verhalten das Ergebnis einer Art und Weise gewesen sein, in der sie in der Vergangenheit verletzt worden sind? Könnte sie zum Beispiel eine schlechte Kindheit gehabt haben? Könnten sie sich jetzt geändert haben, wie Sie es vielleicht getan haben? Wenn wir Einfühlungsvermögen entwickeln, macht das Vergeben viel einfacher.

4) Schreiben Sie einen Brief an die Person, die Sie verletzt hat (aber geben Sie ihn nicht auf)

Es geht darum, sich die Dinge von der Seele zu reden. Schreiben Sie darüber, wie Sie sich fühlen, wie Sie verletzt wurden, und sagen Sie, was Sie der Person sagen möchten. Stellen Sie sich vor, Sie sprechen von Angesicht zu Angesicht mit der Person und sagen Sie ihr zum Schluss, dass Sie sich entscheiden, jetzt loszulassen und mit Ihrem Leben weiterzumachen, und dass Sie ihr alles Gute wünschen. Es ist wichtig, sich etwas von der Seele zu reden, aber es ist wichtig, mit einer positiven Note abzuschließen. Sie können dies in ein Ritual verwandeln und eine "Loslassen"-Party veranstalten, bei der Sie und einige Freunde Ihre Briefe verbrennen können.

5) Setzen Sie eine positive Handlung in die Tat um

Hier geht es darum, etwas Positives zu tun, das Ihnen zeigt, dass Sie sich weiterentwickelt haben. Was haben Sie nicht getan, weil Sie an der Vergangenheit festgehalten haben? Könnten Sie es jetzt tun?

Quelle: https://www.huffpost.com/entry/forgiveness-tips_b_1073387