

Техника исцеляющего письма

Структура письма

1. Гнев, суждение, возмущение.
 2. Обида, печаль, разочарование.
 3. Страх и неуверенность.
 4. Вина, угрызение совести, сожаление.
 5. Любовь, понимание, прощение, желание.
-

1. Гнев и обвинения

- Терпеть не могу, когда..., Меня обижают...,
Ненавижу, когда..., Мне надоело..., Я устала от...,
Я хочу...

2. Обида и печаль

- Мне обидно, когда..., Мне больно, потому что...,
Я ужасно себя чувствую, если..., Я разочарована...,
Я хочу...

3. Страх и неуверенность

- Я боюсь..., Я опасаюсь..., Я не уверена..., Я хочу...

4. Вина и ответственность

- Мне очень жаль, что..., Прошу прощения за то,
что..., Пожалуйста, извини меня за..., Я не имела
ввиду..., Я бы хотела...

5. Любовь, прощение, понимание, желание

- Я люблю тебя, потому что..., Я люблю, когда...,
Спасибо тебе за..., Я понимаю, что..., Я прощаю
тебя за..., Я хочу...