

Kombinovaný postup – odpuštění jiným lidem

Pokud jste se dostatečně obeznámili s jednotlivými nástroji, můžete pro řešení složitějšího životního tématu (například odpuštění partnerovi po rozchodu) použít jejich kombinaci.

Zde uvádíme typické postupy rozdělené do tří „pracovních“ kol a jednoho uzavíracího kola. Mezi jednotlivými koly dělejte pauzu jeden (doporučujeme) nebo dva nebo tři dny – rozhodněte se pro ni předem a dodržujte ji po celou dobu stejnou. Uzavírací kolo je vždy jeden den po třetím kole. Nebudete-li si čímkoliv jisti, doporučujeme návštěvu semináře.

První kolo

- První dopis pachateli
- 13 kroků pro odpuštění jiným lidem

Druhé kolo

- Druhý dopis pachateli
- Pracovní list pro odpuštění jiným lidem

Třetí kolo

- Třetí dopis pachateli

Uzavírací kolo

- Pracovní list pro přijetí jiného člověka