

Kombinovaný postup – odpuštění sobě

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 sobě nebo svému aspektu
- 13 kroků pro odpuštění sobě

Druhé kolo

- Druhý dopis sobě nebo svému aspektu
- Pracovní list pro odpuštění sobě

Třetí kolo

- Třetí dopis sobě nebo svému aspektu

Uzavírací kolo

- Pracovní list pro přijetí sebe sama