

ALİŖTIRMA: Kendimi Affetmek

Bazı insanlar kendilerini affetmekte çok zorlanırlar; sert ve eleŖtirel bir iç sesleri olabilir. Eęer insanların hatalarını affedebiliyor ancak kendinizi affetmekte zorlanıyorsanız kendinizi affetme egzersizinden fayda görebilirsiniz. Bu alıŖtırma, başkalarına gösterdiğiniz nezaket ve Ŗefkatin aynısını kendinize de göstermenizi gerektirir. AlıŖtırma Formu 15.9 size bu süreçte yol gösterecektir.

ALİŖTIRMA FORMU 15.9. Kendimi Affetmek

1. Kendimi bu konularda affetmeliyim:
2. Yaptıklarımın benim üzerimdeki ve hayatımdaki insanların üzerindeki etkisi bu:
3. Beni ve diğerlerini bu şekilde etkilemeye devam ediyor:
4. Eęer kendimi affedebilirsem hayatımın bu şekilde daha iyi olacağını hayal ediyorum:
5. Affetmek genellikle karşımızdakini anlamaya çalışmakla başlar. Yaptıklarına katkıda bulunmuş olabilecek nasıl deneyimler yaşadım?
6. Bunu başka birisi yapmış olsa onun hakkında ne düşünürdüm?
7. Suçluluk ya da utanç duyduğumda kendimle ve hayatımla ilgili hangi olumlu yönleri göz ardı ediyorum?
8. Affetmek demek; yapılanları ve çekmiş olduğunuz acıyı göz ardı etmek, unutmak ya da inkar etmek demek değildir. Aksine, affetmek, suçluluk ve utançtan kurtulmanın bir yolunu bulmak ve davranışlarınızı farklı bir açıdan değerlendirmek demektir. Yaptıklarım için kendimi nasıl affedebileceğimi nazik ve Ŗefkatli bir dille yazıyorum.
9. Hayatıma devam etmemi sağlayacak özelliklerim: