

# Förlåtelse, psykisk hälsa och coachning



**Barbro Holm Ivarsson**

Leg. psykolog

073-4408451

barbro.holm-ivarsson@telia.com

www.barbroivarsson.se

www.barbroivarsson.se



# *Testa om du har en oförlåtelse som riskerar att skada dig*

1. Är en person som har gjort dig illa en slags "skurk" i en historia som du berättar för dig själv?
2. Tänker du mycket på din smärta och på vad du har fått offra?
3. Märker du att du talar till personen som du tycker har gjort dig illa "i dina tankar" även när personen inte är där?
4. Berättar du ditt lidandes historia för andra människor?
- 5. Har din historia varit sig lik under mycket lång tid?**



# 5 steg till att förlåta en annan person



**Steg 1. Se personen framför dig. Vad har hänt? Tänk igenom**

**Steg 2. Besluta att du inte vill må dåligt längre på grund av det som hänt. Uttala högt**

”Jag väljer att inte längre äta och må dåligt över det som har hänt. Jag väljer att må bra trots det som har hänt.”

**Steg 3. Vad du hade önskat istället? Tänk igenom**

”Istället för det som hände skulle jag ha föredragit att du hade sagt/gjort ...”

**Steg 4. Besluta att släppa taget om det som hänt. Uttala högt**

”Men du gjorde inte det jag skulle ha föredragit, så jag släpper den här händelsen. Jag väljer att bli fri från den.

Jag upphäver mina krav och förväntningar på att du skulle ha sagt eller gjort som jag hade önskat

för att jag ska vara en lugn, kärleksfull, och kraftfull människa, må bra och vara fri.

Du är helt och fullt ansvarig för vad du har sagt och gjort och jag befriar dig åt ditt eget öde.”

**Steg 5. Fatta beslut att förlåta och komma på om det är något du behöver göra – tänk i ett förhöjt medvetandetillstånd**

Besluta dig för att förlåta och släppa taget om det som hänt. Finns det också något du behöver göra?

# 6 steg till självförlåtelse



**Steg 1 Vad handlar det om? Tänk igenom**

**Steg 2 Besluta att du inte vill må dåligt längre. Uttala högt**

"Jag har ett val. Jag har en vilja. Jag är trött på att känna obehag. Jag väljer därför att förlåta mig själv helt och hållet."

**Steg 3 Vad vill du be dig själv om förlåtelse för? Tänk igenom**

"Jag vill be om förlåtelse för ... [*det du har sagt eller gjort, eller det du tänker om dig själv, som plågar dig*]"

**Steg 4 Vad du hade önskat istället? Tänk igenom**

"Istället för det som hände skulle jag ha föredragit ..."

**Steg 5 Besluta att släppa taget om det hela. Uttala högt**

"Det är min bestämda vilja att läka effekterna av allt detta nu. Jag är trött på att må dåligt på grund av det här. Jag är trött på att tänka den här sortens tankar. Jag väljer att bli fri och jag ber om förlåtelse för att läka alltsammans."

**Steg 6 Besluta att förlåta dig själv och komma på om det är något du behöver göra - tänk i ett förhöjt medvetandetillstånd**

Fatta ett beslut att förlåta dig själv, och släppa taget om det hela. Finns det också något du behöver göra?