

Affetme Ritüeli Oluşturmak (22. Bölüm)

Bir çok çift kendi affetme ritüellerini oluşturmanın oldukça faydalı olduğunu söyler. Siz de yaratıcılığınızı bu çalışma kağıdına adapte ederek daha kişisel bir form oluşturabilirsiniz.

Birinci Adım: Şu üç cümleyi tamamlayın:

Sıkı sıkıya yapıştığım düşünce, his ve anılar şunlar:

Bunlara sıkı sıkıya yapışıyor olmam ilişkimize şu açılardan zarar verdi:

Şu değerleri temel alacak daha iyi bir ilişki kurmak istiyorum:

İkinci adım: Tüm bu acı verici düşünce ve hisler tekrar tekrar gelse de bunlara takılı kalmayarak gelip gitmelerine müsaade etmeye dönük kararlılığınızı kendi sözlerinizle yazınız:

..... konusunda kararlıyım.

Üçüncü Adım: Özel bir mekânda karar kılarak, yazmış olduğunuz mektupları birbirinize yüksek sesle okuyun. Bu, evinizdeki özel bir oda da olabilir, park ya da kumsalda da. Partnerlerden biri okurken diğeri şefkatle ve kendinelik ile dinler. Bunu önden konuşun ve nerde yapacağınızı aşağıya yazın:

Dördüncü Adım: Yeniden başlamayı sembolize eden bir şey yapın, örneğin yazdığınız mektupları yakın ve küllerini savurun. Bunu önden konuşun ve ne yapacağınızı aşağıya yazın:

Beşinci Adım: Sevgiyle bağ kurmak için bir aktivite yapın, örneğin öpüşün, sarılın, akşam yemeğine çıkın ya da beraber duş alın. Bunu önden konuşun ve ne yapacağınızı aşağıya yazın: