

ЛИСТ ПОДЯКИ ТА ПРОЩЕННЯ

1. Прощення себе

Я пробачаю собі
(тут напиши про свої помилки, моменти слабкості чи рішення, за які досі себе картаєш)

Я знімаю з себе відповідальність за
(те, що було поза твоїм контролем, але досі лежить вантажем)

2. Відпускання

Я остаточно залишаю в минулому
(опиши подію, яка крутиться в голові, незавершені розмови чи невиправдані очікування)

Я дозволяю собі більше не думати про

3. Звільнення від образ

Я відпускаю свій біль, образ та злість на
(імена людей або обставини)

Я більше не витрачаю на це свій ресурс. Я приймаю те, що все відбулося саме так, і дозволяю собі рухатися далі.

4. Вдячність

Я щиро дякую цьому життєвому періоду за
(уроки, людей, які були поруч, моменти радості чи навіть за труднощі, які зміцнили тебе)

Я забираю з собою
(свої висновки, нові сенси, внутрішню силу)

А все інше — залишаю тут.

З любов'ю до себе

ORNER