

Dopis LÁSKY...

Každý dopis má šest částí:

1. Hněv a obviňování
2. Pocit ublížení a smutek
3. Strach a nejistota
4. Lítost a zodpovědnost
5. Úmysl a přání
6. Láska, odpuštění, pochopení a ocenění

Část první: Hněv a obviňování

Kdykoliv jsi rozladěný, prožíváš hněv. Nemusíš si ho být ale vědom. Proto každý dopis musíš začít vyjádřením hněvu a obviňování. Jestli ho nevyjádříš a neodstraníš, nedokážeš proniknout k hlubším vrstvám lásky v sobě. Nesnaž se být v této fázi ohleduplný.

Vylij si svůj vztek na papír. Nesnaž se být racionální. Bez výčitek svědomí napiš všechno, co tě štve ať to ze sebe dostaneš.

Buď konkrétní. Piš konkrétní věci, které tě štvou. Čím specifictější, tím větší úlevu pocítíš. Neupravuj svoje pocity.

Hlava někdy nebude souhlasit s tím, co píše emoce, ale přesto to tam nech. Vědomé vyjadřování (popsání) pocitů hněvu a obviňování bude možná nová zkušenost a možná nepříjemná, ale zabrániš tak tomu, že je budeš vyjadřovat nevědomě svými chováními.

Například: Můžete psát buď v minulém čase a nebo přítomném, pokud tato forma chování pokračuje...

Nesnáším, když se ke mně chováš, jako by ti na mě vůbec nezáleželo.

Nenávidím, kdy si ke mně chovala....

Zlobím se na tebe proto, že...

Strašně se na tebe zlobím za to, že....

Už mám po krk, že ...

Vždycky mě tak rozčílí, když ...

Jak jsi mohl ...

Je mi odporné ...

Jak sedíš a píšeš o svých pocitech hněvu, pomalu a jistě se začínají drát na povrch pocity ublížení a smutku. Může se stát, že u toho budeš brečet dokonce, pak je to skvělé, protože jsi naplno vyjádřil svůj hněv a zbavil se ho.

Druhá část: Bolest a smutek

V této části ze sebe necháš vyjít pocity zranitelnosti. Zranitelnou část nás samých, kterou máme opravdu všichni. Dovol tomu malému dítěti v tobě vyjádřit se.

Například:

*Je mi tak smutno, když ...
Bolí mně, když ...
Cítím se hrozně, protože ...
Jsem zklamaná, protože ...
Je mi smutno při pomyslení, že ...
Tolik mne rmoutí, když tě vidím ...
Bolí mě, když se ke mně chováš, jako...
Ubližuješ mi, když...
Zraňuje mě, když...
Bylo mi tak smutno, když...*

V této části si začneš uvědomovat, že se cítíš velmi zranitelný. Je na čase přejít k třetí části.

Část třetí: Strach a nejistota

Dovol sám sobě vyjádřit strach a nejistotu, která obvykle schováváme za sebejistým a silným zevnějškem.

Čím víc jich necháš vyjít na povrch, tím odolnější se posléze budeš cítit. Tak jak na všechno, na co si posvítiš, najednou nemá takovou sílu.

*Bojím se, že už mě nemáš ráda tak jako dřív.
Obávám se, že když...
Bojím se, že...
Mám strach, že nikdy nedokážeme vyřešit naše problémy.*

Jsou to většinou pocity, o kterých skoro nikdy nemluvíme, ale nesnaž se je upravovat, napiš je tak jak to přijde. Jakmile pocítíš emocionální uvolnění na této úrovni, běž na další.

Část čtvrtá: Lítost a zodpovědnost

Nyní došlo k utišení emocionálního víru, a měl bys chápat skutečnou podstatu problému a svoji roli v něm. Nastal čas přiznat si zodpovědnost, čím si k tomu přispěl. Veškerá hrdost jde STRANOU.

Pocity viny nebo lítosti nemusí znamenat, že jsi se zachoval špatně.

Je mi líto, že ti neumím poskytnout...

Nechtěla jsem ti ublížit.

Mrzí mě, že se spolu hádáme.

Odpusť mi prosím, že jsem řekl ...

Omlouvám se za to, že jsem se tak choval/chovala..

Část pátá: Úmysl a přání

Tady je čas zaměřit se na změnu situace. Po čem toužíš? Co si přeješ, aby se stalo? Nech vyjít na světlo své sny a naděje.

Chtěla bych, abychom se zase měli rádi.

Rád bych se naučil krotit svůj temperament.

Tolik bych chtěla, abychom spolu trávili víc času tím, že budeme hovořit o svých pocitech.

Rád bych našel způsob, jak ti dokázat, že tě stále mám rád.

Doufám, že dokážeme zbourat naše citové zdi a znovu se mít rádi.

Ted' jsi připravený přejít k lásce.

Část šestá: Láska, odpuštění, pochopení, ocenění, vděčnost.

Jestli jsi napsal pět částí dopisů lásky, začneš definitivně cítit, že je tvoje srdce otevřené. Dokážeš mnohem lépe chápat celou situaci.

Nic nebudeš muset předstírat. Možná stále nesouhlasíš s tím, co ti druhý řekl ale jsi ochotný ho znovu milovat. Ať ten druhý ví, jak ho máte rádi a čeho si na něj ceníš.

Líbí se mi jak se snažíš ...

Mám tě rád/ráda, protože...

Děkuji ti za to, že jsi tu vždycky pro mě byla...

Děkuji ti za to, že si o mě starala a pečovala...

Děkuji za...

Snaž se aby všechny části měly přibližně stejnou délku. Nepřerušuj psaní dopisu dokud se nedostaneš až k lásce. Necítil bys takový hněv a pocit ublížení, kdyby nebylo spousty lásky pod nimi.

Jednotlivé úrovně můžeš opakovat.

Při psaní dopisu lásky jej po sobě nečti.

NEJLEPŠÍ JE PROSTĚ JEJ ZE SEBE VYCHRLIT.

Napiš ho čitelně, klidně i na počítači.