**Обработка твоего письма**

1. Напиши письмо о прощении. Заполни все шесть частей (см. Лист "Процесс прощения")

2. Найди удобное (личное) место. Поставь два стула друг против друга. Сядь на один из них и представь, что другой человек, которого ты хочешь простить, сидит на втором стуле. Это возможность для тебя поговорить с этим человеком без того, что он будет защищаться, атаковать или обвинять, чтобы влиять на тебя. Прочитай медленно и целенаправленно письмо, вырази все поднимающиеся в тебе чувства, например, слёзы, крик и подобное.

А. Прочитай первую часть письма. Остановись, глубоко вдохни и...

Б. Прочитай вторую часть: " и сейчас,...(имя), я прощаю тебя". Помни, ты не обязательно должен что-то чувствовать. Достаточно твоего намерения.

В. Оставайся сидеть на своём месте. Сейчас усади на противоположный стул себя самого. Обращайся к себе по имени и прости за те вещи, которые написал/а, когда будешь читать 3 часть.

Г.Представь, что на стуле напротив тебя - Господь. Прочти Ему 4 часть как молитву. Попроси у Него прощения за то , что не прощал/а и говори обо всём, что хочешь сказать Господу.

Д. Усади снова человека, которого прощаешь, на стул напротив и читай 5 часть, благословения.

Е. Сейчас читай (вслух)6 часть:"Сейчас, когда я простил/а и освободился /лась, моя жизнь изменится следующим образом..".

3. Спроси себя: " Готов/а ли я отказаться от всех этих вещей, не держаться их и не возвращаться к ним больше никогда?". Если ответ "да"...

4. Найди место, где можно сжечь это письмо. Сжигай отдельно каждый лист. Когда содержимое каждого листа исчезает в огне, помни, что жертва прощения – запах благоухания пред Богом.

5. Посиди в тишине и покое, "погрузившись" в себя, зная, что ты свободен/а

6. Воспользуйся любым предлогом, случаем, чтобы как можно быстрее встртиться и провести время с человеком, которого простил/а. Ты обнаружишь, что он/а больше не могут "нажимать на кнопки" в тебе, вызывающие боль. Вспомни Галатам 5:1" Итак, стойте в свободе, которую даровал нам Христос, и не подвергайтесь опять игу рабства".

7. Сейчас ты можешь праздновать свой "день независимости"...