**Процесс прощения**

Написано письмо человеку, которого ты намереваешься простить. Используй следующие 6 шагов:

1....дорогой/ая (письмо написано человеком, рассказывающим в деталях что произошло с момента встречи с ним/ней и до этого дня. Не позволяй усталости или времени остановить тебя от описания всех инцидентов, произошедших случаев до тех пор, пока не закончишь).

2. Продолжай писать:"и сейчас, (имя), я прощаю тебя.Я прощаю тебя за это и за это (перечисли каждый вид обиды, всё, что ранило тебя)" Ты не обязан чувствовать что-то в этой части. Ты должен намереваться, принять решение простить.

3.Продолжай писать:" (...твоё имя), я прощаю тебя(то есть, себя). Я прощаю тебя за то, что "таскал"/а все эти вещи и наполнял/а свою жизнь этим мусором.

4.Продолжай писать: " Господь Иешуа(Бог), я прошу простить меня. В Своём Слове Ты заповедал прощать, но я не простил/а". (Может, ты не знал/а, что нужно простить, но сейчас ты знаешь).

5. и сейчас, ...(имя), я хочу благословить тебя так: ....(напиши твои благословения).

6.(продолжая писать, помни написанное выше). Сейчас, когда я простил/а и освободился/лась, моя жизнь будет отличаться следующим образом:

Запиши для напоминания 5 и 6 пункты. Храни их , чтобы напоминать себе как твоя жизнь должна измениться.

Спроси себя:

**От чего я должен/а отказаться или что должен/а прекратить, чтобы простить другого человека?**

- Если я прощаю, то я должен/а принять тот факт, что мне не нужно доказывать, что я прав/а

- Если я прощаю, то принимаю тот факт, что возможно, он/а никогда не узнает или не поймет, насколько глубоко ранил/а меня.

Если я прощаю, то отказываюсь от мысли, что он/а должен/а заплатить за причинённую мне боль.

- Если я прощаю, то прекращаю гневаться, злиться и неприязненно относиться к нему/ней

-Если я прощаю, то должен отказаться от собственной гордости