용서의 9 단계

사람은 저마다 자신의 속도에 맞춰 용서를 합니다.
다음 단계들을 당신에게 가장 알맞은 방법으로
해보길 추천합니다.

1.

이러한 상황에 내가 어떤 느낌이 드는지
정확히 이해하고 이 상황에서 나에게 괜찮지
않은 점이 무엇인지 설명할 수 있어야 합니다.
그리고 내가 신뢰하는 몇 사람에게 내 경험을
얘기해보세요.

2.

기분이 나아지게 나 자신에게 몰두해보세요.

용서는 다른 누구도 아닌

당신을 위한 것입니다.

3.

용서는 당신의 기분을 나쁘게 한 화해하거나
그들의 행동을 용납하는 것은 아닙니다.
용서란 것에는 상대방이 나의 기분을 상하게 한
후에도 그들을 덜 탓하여 얻는 평온함과 이해를
추구하는 것과 나에게 온 공격들을 덜 사적으로
받아들이는 것도 포함됩니다.

4.

일어나고 있는 상황에 대해 바른 시각을 가져보세요.

내 주된 고통은 나를 2분 전(또는 10년 전)에 상처 준 것에서 아닌 오히려 내가 지금 겪고 있는 상한 기분과 생각 그리고 신체적 불쾌감에서 오는 것임을 인정해야 합니다.

5.

내가 기분이 나쁜 순간 내 몸의 '투쟁 혹은 도피 반응'을 누그러뜨리기 위해 스트레스 관리법을 실천해보세요.

숨을 깊이 쉬거나 호흡명상을 하거나 밖에 산책을 하는 것과 같이 나에게 가장 효과적인 방법을 실천해보세요.

6.

내 삶에서 그리고 다른 이들에게서 그들이 나에게 주기로 선택하지 않은 것을 기대하는 것을 멈추세요.

건강과 사랑과 우정 그리고 풍족함을 희망할 수 있는 것을 스스로에게 상기시켜주세요.

그러나 이것들은 강요할 수 없는 규칙들입니다:

내가 이 일들을 일어나게 할 힘이 없기에 이 것들이 일어나길 강요한다면 내가 고통스러울 거에요.

7.

내 긍정적인 목표를 이루기 위해 나를
상처 받게 한 기존의 수단 외에 다른 방법을
찾는 데에 나의 에너지를 쏟아보세요.

8.

내가 잘 사는 것이 최상의 복수임을 기억하세요.
나의 상처받은 감정에 집중하여 나를 고통스럽게
한 사람에게 나에 대한 주도권을 넘기는 대신에
내 주변에 있는 사랑과 아름다움 그리고 친절함을
찾아봐요.
내가 가지지 않은 것에 신경 쓰는 것보다
내가 가진 것의 진가를 알아보는데
더 많은 에너지를 쏟아봐요.

9.

나의 과거를 바라보는 방법을 바꿔서
용서하기로 한 내 용기있는 선택을
상기시켜주세요.