

MEGBOCSÁTÁS

Napi ötletek

1.

Keressetek új nézőpontot egy nehéz helyzethez!

2.

Ha haragot éreztek valaki iránt, keressetek benne ma valami jót!

3.

Beszélgessetek ma a megbocsátásról! Kinek és mit esne jól megbocsátani?

4.

Ha valaki mérges, kérdezzétek meg, mire lenne szüksége, hogy megnyugodjon!

5.

Beszéljétek kedvesen magatokkal és másokkal is!

6.

Képzeljétek magatokat valaki helyébe, akivel nem értetek egyet!

7.

Kívánjatok ma valami jót azoknak, akik megbántottak!

8.

Ha valamin nem tudtok változtatni, változtassátok meg a gondolataitokat róla!

9.

Bármiben hibáztok ma, legyetek magatokkal megértőek!

10.

A problémára tekintetek egy jó lehetőségként!

11.

Keressétek a jószándékot az emberekben!

12.

Az utcán sétálva kívánjatok mindenkinek valami jót gondolatban!

13.

Bosszantó helyzetben kérdezzétek meg magatoktól: egy év múlva is számítani fog?

14.

Vegyétek észre, ha ítélkeztek, és változtassatok!

15.

Cseréljétek szerepet, és játsszatok el egy konfliktushelyzetet így!

16.

Ne hasonlígtassátok magatokat másokhoz!

17.

Engedjétek meg a hibákat, sőt szeressétek meg őket!

18.

Nézzetek meg ma egy mesét, történetet a megbocsátásról!

19.

Gondoljátok át, mit tanulhattok egy korábbi sérelmetekből!

20.

Érdeklődjétek azokról, akik nagyon mások, mint ti!

21.

Mi volt ma a legnehezebb? Hogyan oldottátok meg? Beszélgessetek róla!

22.

Engedjétek el a rossz érzéseiteket egy mély sóhaj kíséretében!

23.

Fejezzétek ki hálátokat a szeretteiteknek, és fogadjátok el őket úgy, ahogy vannak!

24.

Vegyétek észre, ha túlzásba visztek egy érzelmi reakciót!

25.

Ha van olyan dolog, amiért nem szeretitek magatokat, miért tudnátok szeretni?

26.

Mi jelképezi számotokra a megbocsátást? Rajzoljátok le, keressetek képet, tárgyat!

27.

Fejezzétek ki hálátokat a barátaitoknak, és fogadjátok el őket úgy, ahogy vannak!

28.

Énekeljétek el közösen Bagdi Bella Ho'oponopono dalát!

