

# 寬恕的 四個步驟

一個獲得自由，幸福  
和成功 強大的方法。

威廉·弗格斯福爾斯·馬丁  
William Fergus Martin

# 寬恕的四個步驟

一個獲得自由, 幸福和成功 強大的方法。

威廉·弗格斯福爾斯·馬丁 **William Fergus Martin**

©版權所有2014年由威廉·弗格斯福爾斯·馬丁

版權所有。這本書或其任何部分  
不得轉載或者以任何方式使用  
未經出版商的明確書面許可，  
除了在書評中使用簡短的語錄。

這本書是基於寬恕是動力，也是由威廉·弗格斯福爾斯·馬丁創作的，以及芬德霍恩出版社出版的  
[findhornpress.com](http://findhornpress.com)

封面圖片，版權版權所有©2014年芬德霍恩出版，經許可後使用。

更多資訊：

[Forgiveness-is-power.com](http://Forgiveness-is-power.com)

# 作者簡介

威廉·弗格斯福爾斯·馬丁(William Fergus Martin)是一名自由作家, 演講家和研討會負責人, 專門幫助人們增強自己的信心和力量。他是蘇格蘭人, 娶了一位日本女士。

他曾經遊歷廣泛, 他的寫作是基於非常瞭解世界人們無處不面對的共同挑戰而寫的。

威廉很高興地寫預約的文章, 講解並做專題研討會, 特別是寬恕的話題。他喜歡用他以前的寫作和電腦領域的培訓經驗, 幫助人們學會寬恕。通過他的出版商與他聯繫: 芬德霍恩出版社, [findhornpress.com](http://findhornpress.com)

## 其他作品:

寬恕就是力量, 芬德霍恩出版社。

ISBN: 978-1-84409-628-2

歌頌寬恕就是力量:

"威廉·馬丁已經創造了一個啟發性的使用者寬恕指南。深入研究, 有著巨大見地, 非常實用。我真誠的推薦它。" 羅伯特·霍爾登, Shift Happens! 和Loveability的作者!

"深深的金礦充滿了濃郁豐富及相關的資訊。"

威廉·布盧姆, 內啡肽效應(The Endorphin Effect)的作者

"威廉·馬丁已經寫了一個強有力的指導書, 學習不僅如何寬恕我們的兄弟姐妹們, 也款蘇自己。"

喬恩·瑟曼, 博士. Living A Course in Miracles作者

翻譯狀態

發表 Come Together Press 一起來出版。臺灣

我的寬恕是動力支援您現在的語言。請訪問我的網站 那裡您可以得到一個副本:

<http://forgiveness-is-power.com>

# 為什麼要寬恕？

寬恕給您自由。

當您選擇寬恕，您將受益極大，您身邊的每一個人也是這樣。無論您是需要寬恕別人，還是需要寬恕自己，這樣做使您們擺脫過去，獲得自由，實現您的真正潛力。寬恕可以讓您從限制信念和態度中掙脫出來，獲得自由。它讓您自由的控制精神和情感能量，這樣您可以應用它們，創造一個更美好的生活。

寬恕可以幫助您實現最實際和最直接的目標。也許您想要一個更好的工作，賺更多的錢，有更好的人際關係，或者生活在一個更好的地方。寬恕可以幫助您實現所有這些。如果您還沒有寬恕的話，那麼您的內在生命能量的一部分就被困在怨恨，憤怒，痛苦，或者某種痛苦中。被困的生命能量也會限制您。它就像一直半剎車的騎自行車。放慢您的節奏，也讓您很難前進。

您的選擇和您相信的東西可能都將受到您沒有寬恕的方式的影響。當您學會寬恕時，不快樂的想法和感受就會得到解放，能量就可以流入並可以創造自己想要的生活，而不是限制您，或者創造更多的痛苦。

如果您不想學會寬恕，讓自己受益，那麼學會寬恕，這樣您就可以有益於他人。當您學會寬恕您有益於您接觸的每個人您的思想將會比以前更清晰和更積極。您會有更多給予，您將更容易享受分享您所擁有的東西。您自然容易變得更仁慈，更慷慨、更關懷他人——無需努力就可以實現這一目標。您將有一個更快樂，更積極的態度對待您生活中的每一個人，他們會更加積極地給您回應和回報。

寬恕人比不寬恕一個人更容易露面嗎？是的，當然是。寬容的人總是很容易露面您生命的品質取決於您的人際關係的品質。您生活的各方面都會變得更好，您要學會寬恕；無論是在您的家庭，您的工作或者生活您的社交生活。學會寬恕將改善您所有的人際關係，因為您的態度會有所改善。當您的人際關係改善，那麼您的生活的各個方面也將得到改善。

如果您想上升到資金的豐裕和成功的新水準，寬恕將幫助您實現它。例如，如果你想生活有更多的錢，您需要確保您不反感那些擁有更多錢的人。比您有錢的人是那些最能夠幫助您擁有更多的錢。如果像某些人那樣，您討厭"有錢人"，那麼他們將無法幫助您，因為當您怨恨他們的時候，您不歡迎他們。同樣，如果您有一個積極的態度去面對那些比您更成功的人（您跟他們微笑，而不是怒視他們），他們會看到您平易近人，更可能希望與您合作，或者與您交際。

如果您想有一個更好的工作，賺更多的錢，然後那麼對您的工作，對您的上司，對同事和對客戶或顧客保持積極的態度，會有極大幫助。擁有一個積極的，有益的心態的人在任何情況下容易引人注目。在您不想成功的組織您永遠不能成功，因為您盡全力。如果您不貢獻您最好的一面，沒有盡全力工作，那麼您將不會收到您可以有的最好的結果。寬恕會幫助您有正確的態度，使您工作很成功。

學會寬恕自己是非常重要的。傷害自己，拒絕寬恕自己，也傷害別人。如果您不寬恕自己，那麼您將在生活中否認自己的好東西來懲罰自己。您否認自己越多，您貢獻的就越少。您貢獻的越少，您越不可能讓您周圍的人獲益。當您停止限制您接受，那麼您就停止限制您的貢獻。當您寬恕自己，每個人都受益，您允許更多您人生受益的事，然後有更多可以分享。

當您寬恕；您會成為一個更好的丈夫或妻子，您成為一個更好的學生或者老師，您成為一個更好的雇主或雇員，您成為一個更好的父母或子女。當您寬恕，您以任何有意義的方式歡迎成功。當您學會寬恕，那些近似不可能的事，不僅成為可能，而且甚至可以很容易實現。

如果您有宗教或靈性思想，人再學習實用的寬恕方法，將加強和深化您對您的宗教或精神的體驗。這將幫助您從內疚不是"好"，您覺得您是應該的，因為它會幫助您成為的人，您想成為的類型。實踐寬恕增強您內在善良，讓你的生活更活躍。您會做更多的事情，您知道您應該怎麼做，但一直無法讓自己去做。您會做更多事情，您知道您應該怎麼做，但一直無法讓自己去做。

學會寬恕只能幫助您；它不會傷害您。

寬恕是極大實用的和有益的。沒有什麼含糊不清，或不實際的了。寬恕給您自由。當您學會寬恕，很多問題(甚至可能是健康問題)將逐漸消失。就好像您俯瞰您的生活，可以看到最簡單的方法，並得到您想要的。生命之門會在您面前打開。新的機會將從一個不知名的地方出現。同時發生的快樂，會讓您在正確的時間滿足正確的人。正當您需要他們的時候，想法或答案會來找您。朋友可能會評論，或者您翻開一本書或一本雜誌，或者您可能會聽到一段對話，讓您成為您所期待的樣子。為什麼會這樣呢？·因為通過練習寬恕，您會對美好生活更加開放，讓美好的東西更容易找到您。

當您學會寬恕，已經蟄伏在您內心的能力將顯現，您會發現自己比您以前想像的更強大，更能幹。自己的那部分不能在無法寬恕的寒冷土壤中茁壯成長，將開始增長。您會開始放手掙扎和努力。您會發現更多的隨遇而安，生活也會變得更舒適和更快樂。如果這一切聽起來有點誇張，那麼現在就開始吧。簡單的練習這些頁面中寬恕的四個步驟，您會因為您所做的感到很高興。

# 寬恕的四個步驟

## 一個更好改變您的生活的強大方式。

寬恕的四個步驟給您一個簡單快捷開始寬恕的方法。它可能會導致您生活深刻而巨大的變化。它的力量源自於它的簡單直接，所以開始使用它，您自己就可以見證這一切。

這四個步驟可用於解決任何類型大小問題。不過，最好是先從比較小的問題開始，直到您理解它。其實，最好不要嘗試寬恕那些可能導致您進一步傷害的人，直到您有了整個寬恕過程中的一些經驗和體會（見艱難寬恕與和解 Tough Forgiveness and Reconciliation）。試想您要嘗試以下步驟寬恕一個小問題。

## 寬恕的四個步驟

最好是做這書面的四個步驟，直到您得到一些經驗。

第1步：陳述您需要寬恕誰和寬恕什麼事。

第2步：確認這種情況下您目前的感覺。如果這是您的誠實的感覺，那最好了，而不應該覺得是不錯的，有禮貌的東西。您需要用您的真實感受工作。然後，您表達您的意願，至少要釋放那些感受。

第3步：陳述您會從寬恕得到的好處。主要是您現在相反的感受。悲傷將成為快樂，生氣將成為和平，沉重成為輕盈的感覺等等。如果您不知道的好處，那就選擇您希望的好心情（更快樂，更放心，更自信等）。如果您能想像當您寬恕會更好的感覺，這會幫助您。

第4步：指派自己寬容。這就是簡單的陳述您打算寬恕誰，然後確認來自寬恕的好處。

通常情況下，您最終會這樣用這四個步驟，看起來像這樣：

### 示例 1：

想像一下，您的朋友約翰已經開始逃避您，您不知道為什麼。

- 1.我願意寬恕約翰在躲避我。
- 2.我現在選擇釋放我的悲傷，憤怒和恐懼感受。（以後您可以選擇做更多的情感釋放，如果您需要的話）。
- 3.我承認寬恕約翰有利於我，我會感覺到更快樂，更健康，更平和。
- 4.4, 我承諾寬恕約翰，我接受寬恕帶來的和平與自由。

### 示例 2：

在這個例子中某人的女友，珍妮特，結束了他們的戀愛關係。

- 1.我想寬恕珍妮特離開了我。
- 2.我現在選擇釋放我的後悔，遺棄和恐懼。
- 3.我承認寬恕珍妮有利於我，我會感覺到更清晰，更快樂，更能夠在未來創造更好的戀愛關係。
- 4.我承諾寬恕珍妮，我接受寬恕帶來的和平與自由。

## 示例 3:

在這個例子中有人被解雇。

- 1.我想寬恕我的老闆解雇了我。
- 2.我現在選擇釋放我的憤怒, 悲傷, 不公平和失望。
- 3.我知道, 寬恕我的老闆有利於我, 我會感覺到積極的, 快樂的, 更能找到未來更好的工作。
- 4.我承諾寬恕我的老闆, 我接受寬恕帶來的和平與自由。

為了說明您學會這些步驟, 請看下寬恕的四個步驟的工作單.



# 寬恕的四個步驟工作單

此工作表可以說明您通過四個步驟排除您的困難從而繼續前進。

## 1. 何人何事

想想您需要寬恕的人，為什麼要寬恕他們，然後輸入下面的詳細資訊：

我想寬恕\_\_\_\_\_的\_\_\_\_\_。

這將創建您需要寬恕誰，您需要寬恕他們什麼的一句話。

示例：我想寬恕塔蒂亞娜偷我的男朋友。

我想寬恕當我還是個孩子約翰碰撞我。

我想寬恕我的父親不愛我。

## 2. 確認並開始釋放可能的障礙物

寫一句，關於您寬恕任何感情的情況，如憤怒，痛苦，恐懼，嫉妒，想要復仇等等的方式。

我現在選擇釋放我的感情\_\_\_\_\_

示例：

我現在選擇釋放我的憤怒和恐懼感受。

我現在選擇釋放我仇恨，痛苦和怨恨感受。

我現在釋放我的悲傷，痛苦和悲慘感受。

## 3. 優點

列出您為什麼要寬恕的理由，然後創建一個句子出來。您會從寬恕得到了什麼好處？您會感覺如何，如何將您的態度會變得更好？如何您的行為會變得有所不同？這有助於加強您寬恕的欲望和動機。

造一個您會從寬恕獲取的好處列表的句子。通過完成下面的句子，列出一旦您寬恕後希望有的感受。最好說出積極的情感，而不是沒有負面情緒("更加和平"而不是"少擔心")。

我承認寬恕這種情況將有利於我，我會感覺到\_\_\_\_\_

示例：

我知道，寬恕我的母親有利於我，我會感覺到更快樂，更健康，更平和。

我看到寬恕約翰有利於我，我會感到自由，熱愛並能讓我的生活更加友好。

## 4. 承諾

創建一個肯定的，並確認您打算寬恕意圖的句子，。這一步中，您聲明您打算寬恕的人，肯定您選擇從一個更明智，更高的角度，珍愛我們鮮活的生命。

我承諾寬恕\_\_\_\_\_ [人]，我接受了寬恕帶來的和平與自由。

示例：我承諾寬恕珍妮，我接受寬恕帶來的和平與自由。

# 打造您的寬恕聲明

現在，通過上面創建的語句建立一個寬恕宣言。

示例 1:

我想寬恕珍妮特。

我現在選擇釋放我的痛苦和怨恨感受。

我承認寬恕有利於我，我會感到更快樂，更健康，更平和。

我承諾寬恕珍妮，我接受寬恕帶來的和平與自由。

示例 2:

我想寬恕我的父親不愛我。

我現在選擇釋放我的憤怒，失望和不滿感情。

我承認寬恕有利於我，我會感到自由，充滿愛心和更有活力。

我承諾寬恕我父親，我接受此方法，讓我更快樂，對其他人更有愛心。

## 實踐

選擇您將使用這四個步驟多長時間(7天, 21天等), 您會在一天的什麼時間使用這四個步驟它。每個環節至少做三次, 如果可能的話寫出步驟, 或者要麼大聲或者安靜地在您心目中說出來。

當您重複這些步驟, 您可能會注意到您的心情會發生改變(即, 步驟2憤怒變為挫折等)。如果遇到這種情況, 只需改變您的措詞, 盡可能匹配您當時的實際感受。完成所有步驟一段時間之後, 您可能會發現您想要寬恕別人的感覺會更加強大了。這是一個好兆頭, 尤其是如果因為您開始看到當您學會寬恕時, 您會獲得很多好處(或者那些正在靠近您的好處)。

過了一段時間, 您可能會覺得沒有必要去做所有的四個步驟, 然後您可以用步驟四的寬恕聲明, 直到您覺得完成的很徹底就可以了。

作為釋放自己的感情的一部分, 您可能需要做其他類型的情感釋放, 如與朋友談論事情, 甚至去看一個治療師。當您使用這些的時候, 您會發現意想不到的感受和產生被遺忘的記憶。讓他們通過或如果您需要, 可以找到支援。

如果您相信一個更高的精神力量, 那是寬恕過程的一部分。那麼在最後的句子上加上一句話, 如, "我祈求上帝的幫助和寬容成為免費", 或者"我邀請並接受神的恩典幫助我寬恕。"

# 使用步驟一

步驟一的關鍵是簡單承認您要寬恕一個人，承認您要寬恕他們什麼。這可以幫助您擺脫任何形式的拒絕發生的事情，並進入接受它的心理框架，並從那裡開始做一些事情。

在這一步千萬不要嘗試，變得和藹，變得有禮貌是非常重要的。您需要接受該事件的真實感受，只有這樣才能真正改變。如果您覺得有人"偷了我的女朋友"，那麼至少在開始的時候就用這句話。但是，避免解釋事件結果過於戲劇化，比如"他們完全永遠毀了我的生活"。

開始一點點戲劇是可以的，但要儘量實事求是。後來，經過幾次步驟後，您可能會發現，您的感情會發生變化，要使用的措辭也可能發生變化。這是一個自然的過程。

為了寬恕別人，您可能會覺得他們首先應該向您道歉。或者，您可能會害怕寬恕別人，或者如果繼續跟他們相處，擔心他們會再次傷害您。如果是這樣，那麼看一看艱難的寬恕(Tough Forgiveness)，其中包括一個單獨和獨特的和解過程，能夠幫助到您。如果您願意去實踐艱難的寬恕的思想，然後繼續四個步驟去寬恕他們。否則，現在就選擇一個容易的問題。

如果寬恕自己，那麼請參閱如何寬恕自己。

## 使用步驟二

第二步是關於您需要承認，感受這個事件的想法，情感和行為所帶來的疼痛的方式。第一步中，寫入自己的真實感情，您越容易接受自己的真實感情，您將有真正的改變，這是非常重要的。

如果您不知道您的感覺，它能大概的推測，並用自己的方式改變它。

您還可以使用身體感覺來形容您的感覺，如；"我釋放這些棘手，冰冷的麻木的感覺"。如果您不知道解決此問題的具體的情感，但都知道身體的感覺，這是特別有用的，那麼您可以只用生理感覺來代替。如果您稍後才意識到情緒，那就開始把他們也列進去。

如果您的感覺很模糊，只是儘量的形容他們；"我釋放這種類型的絕望感"。"我釋放這個尚不清楚的，有點粘稠的，冰冷的不快樂的感覺。"即使是模糊的感情也會導致美妙的突破，所以不要讓您的感情含糊擁抱著您，如果那就是您現在對問題的何種感覺。

如果您感覺卡在了在這一步，那麼您可以只嘗試一個簡單的問題，等一會再來解決這個難題。否則，您可能需要一個值得信賴的朋友，或輔導員，從他們那裡得到幫助，一起來完成本課題。另一種選擇，如果您想即使您卡住，還是繼續前進，略過此步驟，並更專注於其他步驟，看看這是否有助於您感受繼續前進。

# 使用步驟三

步驟三中，您會關注釋放事件的不快樂感受，您會得到什麼樣的好處。當你釋放了那些痛苦的感受，想像一下您的感覺和行動。想想你會覺得你的生活會變得如何更好和更輕的。想想您如何傳播這種良好的感覺給您周圍的人的一些方法。

在這一步中，您可能會開始認識到寬恕如何有益於自己，因為這意味著您釋放了痛苦，取而代之，選擇快樂的心態和行為。如果發生這種情況，那麼您就真的明白為什麼寬恕是如此美妙的事情。如果認識到這一點，那麼這是一個非常好的現象，因為這將有助於激發您進一步寬恕。

通常寬恕的好處是痛苦相反的感情。最好用他們的積極形式表達了的這些好處；"快樂"，而不是"不那麼悲傷"，"和平"，而不是"不生氣"。如果不能確定你能夠從寬恕獲得的具體好處，那麼你可以使用你生活中普通的的好事情- 即使你不知道他們是相關，如：“和平，幸福，成功，或豐富”。

如果您使用身體感覺來描述您要釋放的情感，那麼你可以只使用自己的身體相反的感覺來描述在這個步驟。“冷和麻木”的感覺可能會成為“溫暖和活力”，“緊張，不能呼吸”變成了“自由，輕鬆地呼吸”等。

好處還可包含任何形式實用的陳述；“更有信心”，“找到更好的工作”，或者“創建一個新的愉快的合作關係。”你會更喜歡寬恕的好處，你也越有利於激勵自己去寬恕。

# 使用步驟四

第四步中,你正式和明確你寬恕的意圖。

你可能不想真的原諒。你甚至會有大量的疑惑,但只要嘗試一下看看。寬恕只要一點點嘗試,就可以開放探索的可能性 - 即使非常暫時 - 能夠帶來很大的效果。

首先最好是普通對待寬恕的影響,“我接受了和平與自由,寬恕帶來的”,或“我接受癒合和幸福的寬恕帶來的”。

以後你可以包括一些你步驟三的好處,作為步驟四的好處。例如,假設你寬恕工作相關的問題,你就會意識到,清除問題將有助於你得到一個更好的工作。您可以使用類似這樣的說法“我接受該寬恕帶來好處,和平,一個快樂的工作關係和更好的工作”,或者“我接受在快樂中能夠找到,甚至比我現在的工作和福利更好的工作”。

但是,如果您感到這種好處太過功利,或以某種方式冒犯了你的價值觀,那麼你可以忽略其中的利益。

有時,流連在一個特定的步驟,可能是有用,特別是如果你覺得自由或活力的感覺。徘徊在第四步中,任何時候您要比別人能很好地重複它。

它也可以很好地把第四步變成心目中多次大聲或默默的一個口頭肯定。一旦你已經完成了這個過程中的寬恕,想像一下你的感受,讓它變得更加強大。

## 寬恕旋風

當你通過四個步驟,你會發現逐漸建立起情感。當您做其他的步驟後返回到第一步,你可能會發現,“想寬恕”感覺會更強。你會更清楚你現在覺得第二步是什麼,或者你會更清楚的在步驟三的好處。每次經過四個步驟,它就像你正在建設寬恕的漩渦。

你甚至可以把它像現代的真空吸塵器,它使用旋風清潔地毯;在這種情況下,通過反復經歷四個步驟,您要創建一個旋風清理痛苦和不愉快。更多的練習,你會有更強大四個步驟效果。

此外,當您使用的四個步驟幾次後,效果會更強,即使你正在使用一個全新的話題。當你體驗到寬恕一點好處,你會想寬恕更多的事情。在你以前寬恕無關事情的過程,你現在“想原諒”的水準會更強。寬恕用這種方式讓你變得輕鬆和自然。

# 內疚和羞愧

內疚感讓我們覺得我們做了一件壞事;恥辱讓我們覺得我們是不好的。

理解內疚和羞恥的區別有助於寬恕自己。經常一起提及內疚和羞恥,就好像它們是相同的,或非常相似。然而,它們真的是很不同的事情。

當我們做了一些違反了我們的權利意識,我們會產生內疚感。當我們覺得有我們自身有錯時,我們會產生恥辱。內疚是我們做什麼或我們所做的感覺;恥辱是我們是誰的感覺。當我們感到內疚,我們認為,“我做了一件壞事”;當我們感到羞恥,我們認為“我不好”。

理解差異很重要,這樣才能充分寬恕自己,我們需要處理我們兩個的內疚感和羞恥感,這是非常重要的。有些事件可能同時觸發這兩種感情,需要解決的內疚是什麼,內疚感消除方法和羞恥感的消除方法有什麼區別呢。

讓我們簡單地放開懲罰的欲望,放開任何形式想要傷害別人或傷害自己自我譴責。我們可以為我們所做的事情賠償,道歉,用四個步驟寬恕等等方式做到這一點。這可以幫助我們治癒我們的一些恥辱感和內疚感,但消除恥辱感經常需要使用另一種方法。

釋放羞恥感,我們需要和自己和解(看一下和解部分)。羞恥感可以通過保持一個更好的持續的關係癒合,特別是我們任何部位某些方面的弱勢或缺陷。我們需要創建自己一個快樂和健康的關係,摒棄羞恥感的不健康形式。這意味著願意瞭解和釋放我們的貶低或任何方式放低自己的“聲音”,。這也意味著改變,我們如何與我們對周圍對我們沒有好處的人在一起,並儘量遠離他們。這意味著花更多的時間,與那些對我們好的人在一起。它意味著學習不再懷疑那些真正喜歡我們的人。釋放羞恥與成為一個好,善良,有愛心的朋友有很大的關係。

在我們的成長期我們許多內化了父母,老師或親戚,他們挑剔或苛刻。如果是這樣,我們在我們的腦袋中就形成了批評家的聲音。它可以深深的推動我們,我們幾乎沒有意識到這一點,但仍會出現感覺和情緒。我們並不需要與重要的,恥辱誘導的語音戰鬥。我們並不需要隱藏,或者困擾。我們不需要給它力量對它做出反應。任何時候,我們內心的批評家為我們提供了一些東西,也許是沒有幫助的,沒有建設性的,我們只能告訴自己,“這只是一個想法,僅此而已。”最後,如果我們不對抗拒或者讓步對出反應,並且始終堅信,它自然就會失去動力。

羞恥感可以推動我們進入做我們後悔做的事情。羞恥感可能助長吸毒,不良的生活習慣,停藥或過於過激行為。羞恥感,如果聽之任之,是能使自身長期存在的。當我們的自我感覺不好的時候,更容易繼續做我們會後悔的事情。因此,羞恥感可以滋長內疚和更多的羞恥感。

羞恥感往往使我們很快責怪別人,不饒恕他們的錯誤。因此,羞恥感可以在人們之間擴散,因為每個羞辱人試圖通過讓別人感到慚愧,來轉移自身恥辱。當一群人的首領(一個家庭,一個組織,一個宗教,或其他)有羞恥,這可以很容易擴展到所有的人,從而產生了強烈指責和譴責的潛在毒性的氣氛。

我們不會允許自己不應該有的這種感覺,或者不值得有的荒謬的或無理的感覺。然而,沒有實現的欲望不會消失。他們只是轉入內心並在外在表現為成癮和強迫行為。我們的上癮和強迫行為又讓我們覺得不值得不平衡。這是恥辱感的惡性循環;感覺強迫做一些事情,然後我們覺得我們不應該做,感覺自己很慚愧,我們試圖隱瞞我們的羞恥感(內心裡批評的聲音)出現的強迫做一些我們不應該做的事情的行為等等。





# 驕傲與羞恥感

當它改變我們的行為並道歉時，內疚感才有用。

羞恥感不僅僅是個人的。我們也會有羞恥感，包括我們的國家，我們的家庭，還是我們附近的一個事件。

在研究國家的恥辱之前，讓我們先看看民族的自豪感。我出生在一個自然美麗的國家蘇格蘭。有一天，一位美國遊客對我說，"你生活在這樣一個可愛的國家。這太美麗了！"我感到有些得意，讓我激動了幾秒鐘後，但是然後我想起來。"等一分鐘！這個國家的美麗與我完全無關啊。他是如此欣賞河流和景觀，我卻沒有創建任何的山。我不認為我可以創造一個小山丘，即使我奉獻我的一生也不可以。無論如何，即使提供了有關如何創建山脈，山谷和河流的任何培訓課程，我也不可能做得到。為什麼我有驕傲的感覺？"

另一邊，我的國家的恥辱感觸發時，我們的國家足球隊沒有在世界盃足球賽表現的很好的時候 - 不幸的是他們每一次進入會發生什麼。觀看了幾場比賽後，當看他們並沒有做得那麼好，我通常低聲下氣，然後就放棄了。

我知道一些事情，非常成功的英國足球俱樂部曼聯在英國以外的國家有著更多的支持者，比在英國還要多得多。許多這些"粉絲"從未到過英國，並有可能永遠不會來英國。他們與曼聯足球俱樂部沒有天然的聯繫。然而，他們會慶祝曼聯做的很好，當他們表現的不好的是後續也會不快樂。

這是一個輕浮的例子(除非你是一個嚴重的足球迷)，但是指向一個更深刻的問題。我們的驕傲和羞愧可能在我們沒有絕對控制的情況下被觸發。或者，我們可以故意挑事 - 否則我們絕對與這事沒有任何連接 - 僅僅是驕傲的來源。這很可能就是來自其他國家的那些傢伙明智選擇支持曼聯足球隊(誰是一個顯著的成功)，而不是蘇格蘭足球隊(這不是這麼成功)的原因。驕傲感和羞愧感可能是古怪的和任意的，但是它們用深刻而深奧的方式行為主要驅動力塑造我們。他們塑造個人層面的事件，以及塑造世界舞臺運作國家整體。

內疚感和羞恥感並非都是不好的。當他們表現在健康方面，他們合理限制我們的行為，並幫助我們融入這個時代的社會規範。當它讓我們能夠彌補一些我們所做的錯誤，並鼓勵我們改變我們錯誤的行為。如果它只是讓我們陷入自我迷戀自責，長期已久也不會產生任何積極的變化，那麼內疚是沒有任何用的。當它使我們懷疑我們的態度和信念，並尋求成為一個更好的人新的方式，比如通過發展我們缺乏的個人素質，羞恥感才能發揮作用。如果我們缺乏某些感受，或者我們缺乏更多的勇氣，羞恥感可能推動我們去發展更多敏感性。

這是學習如何建設性的管理內疚和羞恥這些原始的感情的事。這不是盲目地讓它們存在，回避它們(通過保持忙碌)，或試圖對抗它們。我們不想被感情所束縛，被過去的沒有建設性的態度或有用的行動束縛。通過練習寬恕自己我們可以管理內疚和羞恥，使我們形成了我們如何對這些原始的情感做出反應，而不是僅僅被它們擺佈。

# 悔恨

最好的悔恨是好好的生活。

停留在過去違背了生命的美好。為了彌補任何錯誤，我們已經做了最好的辦法，那就是現在生活得很好。套用一句關於復仇的老話，"最好的悔恨是好好的生活"。如果有辦法彌補，我們做我們可以做好的那一部分。

一個誠實的心，覺得道歉往往能創造奇跡，並幫助修復我們做的任何傷害。每個人都會犯錯，每個人都說過或做過自己後悔的事。它可能需要很大的勇氣去面對那些我們曾經傷害過的人，承認我們錯了，並去承認我們難過的感覺。然而，這樣做可以幫助我們確保我們不會再犯同樣的錯誤。我們道歉同情其他人的時候，我們就不會再傷害他們。

我們可以通過恢復原狀表達悔意；糾正我們關於某人說的壞話，從現在開始講他們的好話，返回偷的錢，向大家表現誠實公開的一面，彌補我們所帶來的損害等等。

如果我們不能補償我們傷害的人，我們可以在他的集體中做一些有利於他們的事。例如，我們因為他們的種族傷害到別人，我們可以將功補做一些事來幫助他們的種族。我們可以通過匿名捐贈給合適的慈善機構彌補。用一點點思想和想像力，我們會找到一個方法來彌補，即使我們受到傷害的人不能直接得到彌補。

如果我們做了一些非常糟糕的事，比如故意殺害或重傷另一人，這顯然是更難彌補的。然而，沒有人永遠沒有希望。寬恕，伴隨著它帶來的和平和癒合，這是每個人最終可以實現的。極端的情況下，最好是先開始做小過失的賠償，再後來，我們就知道該怎麼彌補較大的過失了。

永遠不要決定自己需要受到懲罰，因此開始懲罰自己了。懲罰自己不會彌補那些已經受到傷害的人。它只是從另一方面讓自己更加愚蠢。懲罰自己不能糾正錯誤。您只能糾正錯誤並行善。也可以幫助他人。你通過幫他們做好事來幫助別人。

如果我們作出賠償的一切方式，好好的生活不會讓別人一直保留我們的錯誤。如果人們繼續超越合理限度指責我們，那麼是他們的錯而不是我們的。是他們自己的問題，我們需要質疑他們的動機，即使他們扮演受害者的角色。激進的受害者喜歡玩弄別人的內疚和羞愧，企圖為自己的好戰行為做煙幕，來掩蓋他們的可疑的動機。

內疚或羞恥，可以被別人利用來操縱我們或控制我們的行為。這種操作通常來自那些主張道德制高點的人。然而這樣的觀點最多是不健康的影響方法。真正的道德領袖將引導我們採取積極的行動來彌補失；而不是用這樣的錯誤為藉口，強加自己的議程。

否則，面對恥辱的攻擊，即使非常有信心和有能力的人也會內心崩潰。它可能來自家族的一員："我記得你是一個會尿床的孩子"，或者從我們的人生伴侶，"記住，你忘記了我們的結婚紀念日！"，或過去的攻擊我們國家的行為"記住戰爭中你的人做的！"。回答所有這些，僅僅是一種態度，"我已經離開那裡，別人做什麼由他們決定。"作為額外的防禦，我們總是有權懷疑別人的道德立場是如此之低的維護策略。

如果我們嚴責和譴責我們或者我們的國家做錯了什麼，這是為誰呢？誰從這個受益？譴責自己，世界變得更美好嗎？它可以作為一種臨時措施，阻止自己進一步的傷害是有用的，但除此以外沒有任何作用。長時間責怪自己只會過於以自我為中心，首先讓我們自己陷入麻煩。我們

的大多數的錯誤都是過於自我為中心,不夠瞭解別人的需求。自我懲罰只是更多的同樣的自我為中心。更好的使用我們的時間和精力,說明和服務他人的需要,而不是花無用的時間在某種形式的自我厭惡,自責或自殘。

# 上帝原諒我嗎？

自我寬恕是一種最無私的事情。

如果你是一個宗教人士，你可能想知道上帝就屬於這種。你可能會想，"這是由上帝寬恕我的。"要考慮的事情是，譴責誰嗎？你當然有，不然你就不會需要寬恕自己。你需要處理責怪自己的方式，從那裡慢慢來。你真的認為，上帝會評判你的行動並試圖搶佔提前懲罰自己是一個好主意嗎？如果是這樣，假設你知道神的心意，那麼首先考慮它是否是明智的。更好地學習與自己或別人練習寬恕，然後你可能更清楚地瞭解上帝怎麼可能看東西。如果你覺得需要祈求寬恕，那麼務必這樣做。

從前有一個人是一個大國貴族的僕人。有一天，他在準備盛宴，慶祝從遠方訪問歸來的他的主人。僕人沖過來的時候，他撞上了一扇門，跌落了一個細膩的並且價值連城的碗，摔成很多塊在石地板上。僕人是如此恐慌，他跑了，把自己藏起來，躲避他的主人的憤怒。他絕望了，他努力的思索怎樣做才能減輕他的懲罰。他認為這將導致自己很痛苦，於是他決定砍掉他的手指之一。他這樣做，並痛苦地喊叫，吸引了其他的僕人，他們發現了他，並幫他捆綁了他的傷口，並把他帶到剛剛回來的主人面前。

當主人發現出了什麼事，他對這個僕人說。"愚蠢的僕人你已經打碎了我三個碗，只有這一個是意外。你打破了一個價值連城的碗，這是事實，但這是最少的了。當你沒有獲得權力的時候，然後你就自己伸張正義了。你決定自己傷害自己，並沒有想到這樣會降低你服務我的能力。最後這兩個是目前更大的錯誤。現在，你必須忍受知道懲罰自己更嚴重，這是由於你的傷口已經喪失了服務的能力，並已因此削弱你的能力。"

快淹死的人不能從溺水中拯救他人。不能寬恕自己任何人沒有要寬恕別人想法和能力。這是為什麼寬恕會變得如此困難的原因。他們不肯寬恕自己，感覺愧對它。感覺愧對使得他們無法被別人寬恕，也是因為他們覺得自己不能給予。被辜負的感覺使他們容易懲罰自己，他們往往會有不公或怨恨之感。寬恕就是一條出路。

寬恕有一個美麗的代價。寬恕自己的價格將更難阻止自己寬容他人。寬恕別人的價格很難停止寬恕自己。寬恕是給我們認為我們不能發現禮物，只要我們這樣做，我們就會變得豐富多彩。

自私的想法得非常自我的，這是很容易看到。然而，也不是那麼容易看到，任性可以包括過於卑微的自己。"特殊的"自己意識會分離，即使這意味著特別糟糕。不要傲慢，你並不比別人差。能阻止正常參與的生活，防止你的生活全部變成自私自利和自私的，這些事情都是任性的。"我的錯誤"，"我的遺憾"，"我做錯了什麼"的重點，僅僅因為自鳴得意的自我宣傳和自我滿意失去平衡。如果你意識到你已經這樣做了，不需要為難自己。事實是永遠不會打自己一棒。

自我寬恕不僅可以幫助你。它有利於健康的友誼，健康的家庭，健康的工作場所，健康社區，健康的政府，並最終一個更健康的世界。這是走向世界，越來越多的人說和做正確的事情，並能好的東西付諸行動，而不是由內疚和羞愧表現出來的操縱和強迫。

自我寬恕允許你把你的精力投入到行善中去；要麼能彌補對別人的傷害，或者能彌補您的生活。會攻擊自己的能量就可以成為建設性的行動，而不是自我毀滅的行為。

自我寬恕是最無私的事情。它讓你有自我中心和自我迷戀傾向，並使得它更容易讓你在你的生活產生積極的作用。自我寬恕有助於防止你對周圍的人存在一種情感或心理負擔。它使

您能夠識別並滿足健康方面的需求。它使您能夠參與到人際關係中，積極和建設性的為他人的生活做出貢獻。它可以說明你把最好的部分貢獻到你的社交生活和你的工作生活中。自我寬恕讓你成為好的，正確的人（也許已經瞭解到什麼是不好的人或方式），並能在你的生活和世界採取積極的人生態度。

# 如何寬恕自己

考慮你可以做好的方面事情,而不是你不能做會後悔的不好事。

為了寬恕自己,你可能需要考慮以適當的方式來彌補其他人。作出補償可以是一個很好的事情,但是要注意偽裝成悔恨的自我懲罰。作出補償,甚至想作出補償,一般應為你帶來一種如釋重負的感覺。如果沒有的話,那麼它可能是某種形式的自殘,或偽裝的自我懲罰。作出補償可能會花費,但它不會傷害你。

如果你沒有訪問的人(不管出於什麼原因他們來自你的生活)但是你想賠罪,那麼代理,並且特別,善良,慷慨和樂於助人對待相同的種族、群體或類型的人——甚至只是隨意一個人。

你相信上帝寬恕你之前,你能寬恕自己嗎?如果是的話,問問自己你怎麼感受即將發生過的事。然後嘗試完成幾次四個步驟,看看你是否更清楚了。(見上帝寬恕我嗎? Does God Forgive Me?)

寬恕的四個步驟寬恕你自己也是一樣的。但是,我們改變步驟三,加入對別人怎麼會從寬恕自己中受益的一節。

## 第1步:我想寬恕自己:

選擇一個具體的事情。

例如:我想寬恕自己,因為對我的兄弟說傷人的話。

## 第2步:我想要釋放的感受:

列出你對這件事的感受。你需要承認釋放這些情緒出來後,再向前走。

例子:害怕被懲罰,自責,自恨,內疚,羞愧等等

## 步驟3A。我承認寬恕這種情況將有利於我,我將:

列出你會得到的好處列表,你就變得能夠寬恕自己。好處可以包括步驟2中列出的感受,感受相反面。好處還包括能創造更好的關係,得到一個更好的工作,有更多的錢,等等,取決於什麼是你寬恕自己相關的事。

例子:感覺更快樂,自由,變得更放鬆等等。

由於這是一個自我寬恕過程中,我們添加一個額外的步驟3b到通常的四個步驟中。在這一步中,我們專注於他人將受益於你寬恕自己。一些好處可能來自於寬恕自己的好處,當你變得更有活力和創造力,一些是有利於別人的好處。

## 步驟3b。我承認寬恕自己這將有利於其他人,這是因為:

寬恕自己可以幫助你成為一個更好的家長,更貼心的朋友,更好的傾聽者,和更寬容的人和讓

他人受益等等。你可能不太自行吸收並更關心別人。你可能會變得越來越不貧窮，並付出更多。挑選一個給別人帶來好處的，真的你周圍的人有意義的例子。

例子：我會更愉快對別人（少脾氣暴躁，酸味和鬱悶），我會變得親切和更有愛心。我將付出更多。

第4步：我承諾寬恕我自己\_\_\_\_\_我接受寬恕帶來的和平與自由。

還有的，或相反的，你可以列出和平與自由具體的好處。在你學習寬恕的時候，您自己的變化不僅可以讓自己受益，而且還可以讓別人受益。通常你直接得到的好處同樣也會惠及他人。如果你成為一個快樂的人，或者更優秀的員工，你周圍的很多人也會得到好處。知道對他人的好處，因為我們做的這些寬恕步驟，可以說明更容易地寬恕自己。

示例：

- 1.我承諾寬恕我自己對我的妻子/丈夫生氣，讓我獲得自由，遵守所有的潛質，可以成為一個更有愛心的夥伴。
- 2.我承諾寬恕我自己失去了我的工作，這樣我就可以繼續前進，找到一份更好的工作，我會有更多的報酬，讓我和我的家人受益。

第一次最好做書面的步驟。從小問題開始，但你會發現，寬恕都不是小事情。甚至寬恕自己這似乎是一個很小的事，和發生很久以前的事情都會引起大的變化。至少看所有步驟幾次，你會看到你寬恕的能力如何構建的。添加事情，（如果你想要這樣的話）改變你的使用的話。反復徘徊在你覺得你會發生的那些步驟中。

當然，如果這是可行的，我們不排除賠償或道歉，這將對大家有益的；只要這樣做不會引起其他更多的痛苦。如果你給它一些什麼是正確的想法和感覺，你很快就會得到一些該怎麼做的想法。如果它不能夠彌補；那麼把你的生活過的最好。考慮你可以做的好的方面；而不是你不能做會後悔的不好的事。

# 錯誤的寬恕

真正的寬恕給人的自由和輕盈的感覺。

試圖推動或欺負自己，從而過早的寬恕，或不使用某種類型的深思熟慮的寬恕的過程(如四個步驟來寬恕)都會導致錯誤的寬恕。錯誤的寬恕就是某種形式的和解情況，但沒有完成真正的寬恕的工作。我們重新與其他人建立關係，就好像我們已經寬恕了他們，但我們還沒有真正寬恕他們。

錯誤的寬恕來自於：沒有完全接受如何傷害別人的經驗(避免痛苦的感覺)，急急忙忙的寬恕的過程，或者甚至沒有任何寬恕的過程，假設我們決定寬恕，然後裝作什麼都沒發生。

錯誤的寬恕也往往發生在這些時候：人們忽視自己的真實情感的時候，或者他們覺得這是"好"的事情決定寬恕的時候。即使他們知道對方很可能再次做他們覺得"應該"寬恕同樣的事情。他們不是真正的寬恕，因為他們剛剛建立起來的怨恨，創造了大量的焦慮正等待下一次發生。他們使用"寬恕"和容忍惡劣的行為為藉口，所以他們沒有得到真正的寬恕帶來的幸福感覺。

真正的寬恕給人的自由和輕盈的感覺，我們可以清晰的為我們的健康做出更好的決策。錯誤的寬恕只是讓我們糾纏在同樣的人和同樣的情況。錯誤的寬恕來自來講還是出於信仰，我們不應該得到更好的或不能創造更好的東西，所以我們"忍受"的東西這是不利於我們的長期目標。真正的寬恕會改變我們的觀點，釋放我們，讓我們可以創建一個更幸福的生活。真正的寬恕們會形成我們和有價值的人之間的關係；錯誤的寬恕使我們失去我們有價值的感覺。

在相互依賴的情況下，兩人的上癮的模式鉤在一起，很少有寬恕。它可能看起來像一個定期"寬恕"的夥伴，但實際上它是錯誤的寬恕，因為他們只是相互協調，並沒有發生任何真正的寬恕。如果真正的寬恕發生，一人將釋放束縛。那個人會再進行協商他們希望的關係，如果說沒有到位，他們只會祝福對方，繼續前進。

避免錯誤的寬恕的方法是確保你弄清楚寬恕的過程，它可以讓你包括你內心最深處的感情。



# 和解

寬恕是無條件的，但和解有時是有條件的。

在這本書中，寬恕是力量(Forgiveness is Power)，寬恕被描述為"放棄懲罰的欲望"。如果你仔細看一下這個字眼你會發現它並沒有提及任何和解。和解是與我們正在努力寬恕的人，需要處理我們希望的關係。和解是重新建立我們與他人的關係的過程。和解經常是寬恕的一部分，但它不必須是。和解是一個真正的獨立和獨特的過程。

從寬恕拆分出的和解，可以讓我們學習如何寬恕，因為它帶來了清晰的和非常有益的見解過程。瞭解和解和寬恕，以及它們是如何結合在一起，它們的區別，會是一個很不錯的方式可以突顯我們寬恕的任何潛在障礙物，並讓過程更加順利。

寬恕是無條件的，永遠有可能的;和解有時需要是有條件的，並不總是可行的。

寬恕是無條件的，因為它始終可以放開我們懲罰某人是否是活的還是死的,他們是否仍然在我們的生活中或早已不復存在的欲望。釋放懲罰別人的想法完全取決於我們，可以做到與其他無關。

和解有時需要是有條件的，因為我們可能要寬恕別人是一個持久的施虐者，嚴重上癮的人，一個職業罪犯，或者完全否定他們的行為的人。我們很可能希望明確和具體的條件下，我們希望這樣的人有什麼樣的關係(見艱難的寬恕Tough Forgiveness)。我們可以寬恕他們，但我們仍然可以創建一個明確的界限。選擇寬恕別人是一個不同和獨立的選擇，和與他們協調不一樣。

此外，和解並不總是可能的。那人可能早死了，從我們的生活中消失了或者只是讓無可救藥地沉迷以至於我們不能觸及他們。與人協調不完全取決於我們。從現在開始，這在很大程度上取決於其他人的行為。

這種理解，你能寬恕別人，決定與他們無關(但注意隱藏的報復，如果你決定的話)實際上可以更容易寬恕他們。如果我們誤以為這意味著我們不得不重新建立與他們的關係，我們自然會持謹慎態度寬恕別人。意識到我們可以在可接受的情況下進行談判和解，甚至決定不這樣做，讓我們能夠盡可能寬恕更多人。

使用寬恕的四個步驟(Four Steps to Forgiveness)的各種手段寬恕，在做什麼事來和解呢，如果需要的話。你想做和解是什麼方式，也可以等到你從四個步驟中獲得新鮮敏銳的視角。

您可能會找到艱難的寬恕(Tough Forgiveness)的想法，思考如何在具有挑戰性的情況下寬恕的有效途徑。

# 艱難的寬恕 (Tough Forgiveness)

艱難的寬恕 (Tough Forgiveness) 意味著為任何未來的關係設定條件。

艱難的寬恕 (Tough Forgiveness) 的概念讓困難和挑戰的情況下寬恕更容易。用艱難的寬恕 (Tough Forgiveness)，我們寬恕 (如使用的四個步驟來寬恕)，但我們給自己不與其他人有任何關係的特權，除某些條件情況以外。我們可能會決定不與他們調解，除非我們看到足夠的證據表明他們是真的遺憾並且願意改變。

你可能已經遇到艱難的愛的想法。艱難的寬恕 (Tough Forgiveness) 就是類似的想法。正如和解的書上，寬恕是無條件的，但和解有時是有條件的。艱難的寬恕 (Tough Forgiveness) 意味著我們在未來任何關係設置了條件。

艱難的寬恕 (Tough Forgiveness) 上的任何和解是有條件的，它部分取決於現在的其他人行為方式。這一點很重要，因為人們經常混淆的寬恕與和解，認為他們經常在一起用。然而，他們實際上是兩個不同的東西。艱難的寬恕 (Tough Forgiveness)，我們無條件地寬恕他們 (也就是我們釋放想懲罰他們的欲望)，但我們樹立與他們周圍協調過程的明確具體的界限。這有助於最小化，我們會再次受到由同一個人以同樣的方式傷害的機會 (再一次)。

決定要保護自己不受傷害，避免有人以懲罰他們的方式來傷害你。可能別人看起來一樣，如果我們打開我們正在做什麼和為什麼，情況就不一樣了。艱難的寬恕 (Tough Forgiveness)，我們可以寬恕一個人，但是為了保護自己仍然回避他們。

有一種高尚的品質，寬恕能提升我們的頭腦更上一個臺階，使我們能夠自由。

因為我喜歡在書裡說，寬恕就是力量：  
寬恕讓我們自由來去。

艱難的寬恕 (Tough Forgiveness)，你可能會選擇寬恕，並且：  
+ 創建有關具體問題的明確協議，這樣你才願意繼續 (這樣你可以感到安全和受尊敬的)。  
+ 指定你不覺得可以接受行為，和導致你結束或暫停和解進程的行為。  
+ 限制你與其他人，除了特定條件下接觸的人的類型。  
+ 協議做一些事來增進相互瞭解，如一起去見法律顧問。

艱難的寬恕 (Tough Forgiveness) 的核心是相互尊重。艱難的寬恕 (Tough Forgiveness) 意味著要確保其他人知道並尊重你的感受，你知道和尊重他們的感受。如果這種相互尊重的不存在，而其他人並不想幫助建立它，那麼就沒有真正的關係，和解就沒有了真正的理由。

和解不僅是一個決定，它是一個過程。艱難的寬恕 (Tough Forgiveness) 的一部分，我們可能希望確保他們真正瞭解我們如何看待，不管他們做了什麼。然而，艱難的寬恕 (Tough Forgiveness) 並不意味著我們得到嫁禍給我們不滿意的其他人。之間是有很大的區別，"這是我的感覺.....這都是你的錯。"簡單地說，"這是我的感受....."第一個加入了指責和判斷。第二個是誠實感情更加相互尊重的表達。

我們也可能會決定和解是不可能的。如果有人不打算改變，我們可以肯定他們不會！改變需要努力，並且沒有承諾就不會發生。無論多少，我們可能希望他們，沒有一個不變的承諾，他們將不會改變。

相互尊重，包括你尊重自己，以及尊重其他人。尊重自己包括誠實面對自己和面對你真正的感覺。你永遠都不想隱藏你的真實感受，因為如果它成為一種習慣就會容易導致錯誤。

如果你不準備寬恕別人，或者沒有準備好與他們和解，那麼你需要寬恕自己，並接受現在你的感覺。這樣你至少可以和自己和解。您可能需要時間來恢復，更新自己，以恢復您的生活和其他人的信仰，然後將準備好寬恕一些你生活中更大的問題。給自己需要的時間。一旦你有了更多的寬容與和解的經驗，您更能夠寬恕和更具挑戰性的和解。

# 接下來

要成為寬恕的老師，只要決定是你想做什麼。

如果您想更深入地探討和恕他人，無論是個人，或通過線上社交網路。你會發現它是絕佳話題，這有助於深化和豐富您的關係。

簡單地提及你正在閱讀一本關於寬恕的書籍，就可以引發一場精彩的對話。也許有人會告訴他們想寬恕的事情，但不知道怎麼辦。請告訴他們寬恕的四個步驟通過解釋給別人這四個簡單的步驟，你可以徹底改變自己的生活。

學習寬恕的每個人也是寬恕的老師。你教寬恕的更寬容你就會變得越;和你練習得越多寬恕你越會教它。你可以把你的任務(如果你喜歡的話你的秘密任務)，讓人們瞭解寬恕，甚至成為教授寬恕的老師。

你需要成為寬恕的老師的唯一的東西就是確定這是你想做的事。你並不需要成為一個"專家"，獲得證書之類的東西。所有的我們都是寬恕或者反面的老師，我們會用示例教導別人。我們會越來越意識到這一點，並刻意決定教授寬恕，而不是不教任何寬恕的課程。這些只是一個問題。你只需要開始做它，你會變得更好的。

非常歡迎引用這本書，並用它作教材。如果你想複製這本書的10%以上，但請給我發電子郵件以獲得許可。我們都想離開世界，去我們發現至少美好一點的地方。有比傳播寬恕更好的方式嗎？

你也可能在許多書店找到我的另一本書寬恕就是力量Forgiveness is Power，由芬德霍恩出版社出版。它有不同的語言版本，請流覽我的網站，然後點擊你國家的國旗或語言，瞭解更多資訊請流覽：[forgiveness-is-power.com](http://forgiveness-is-power.com)