

# Bốn bước để thả thứ

Cách hay để tìm  
đến tự do,  
hạnh phúc và  
thành công

William Fergus Martin

# Bốn bước để tha thứ

Cách hay để tìm đến tự do, hạnh phúc và thành công.

**William Martin Fergus**

Bản quyền © 2014 cung cấp bởi William Fergus Martin

Tất cả các quyền được bảo vệ. Cuốn sách này hoặc bất kỳ phần nào trong đó không được sao chép hoặc sử dụng trong bất kỳ hình thức nào mà không có sự cho phép bằng văn bản của nhà xuất bản, ngoại trừ việc sử dụng các trích dẫn ngắn gọn cho việc đánh giá cuốn sách. Cuốn sách này được dựa trên sự tựa đề "tha thứ là sức mạnh", cũng bởi William Fergus Martin, và được xuất bản bởi nhà xuất bản Findhorn Press [findhornpress.com](http://findhornpress.com)

Press [findhornpress.com](http://findhornpress.com)

Hình ảnh, bản quyền của © 2014 Findhorn Press, trích dẫn phải được phép.

Để biết thêm thông tin:

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

# 1. *Thông tin về các Tác giả*

William Fergus Martin là một tác giả, diễn giả và lãnh đạo trong việc đào tạo giúp mọi người trao quyền cho chính mình. Ông là người Scotland và kết hôn với một phụ nữ Nhật Bản.

Ông đã đi khắp thế giới. Tác phẩm của ông ảnh hưởng và được đánh giá cao trong những thách thức phổ biến mà người dân phải đối mặt ở khắp mọi nơi trên thế giới.

William sẵn sàng viết bài riêng biệt, cung cấp cho các cuộc đàm phán và thực hiện các cuộc hội thảo, đặc biệt là chủ đề về sự tha thứ. Ông thích sử dụng kinh nghiệm của mình bằng văn bản và trong đào tạo, đã đạt được trong lĩnh vực máy tính, để giúp mọi người học cách tha thứ. Liên hệ với ông qua nhà xuất bản của mình: Findhorn Press, [findhornpress.com](http://findhornpress.com)

Sách tham khảo khác:

Sự tha thứ là sức mạnh, Findhorn Press.

ISBN: 978-1-84409-628-2

Lời khen ngợi cho sự tha thứ là sức mạnh:

"William Martin đã tạo ra một tài khoản hướng dẫn khai ngộ của sự tha thứ. Triệt để nghiên cứu mang lại một thành công và sự sâu sắc. Rất thực tế. Tôi khuyên bạn sử dụng quyền sách thần kỳ này."

Robert Holden, tác giả thầy đổi ngay và luôn và sự thân thiện

"Một mỏ vàng thông tin sâu đầy đủ các thông tin phong phú và phù hợp."

William Bloom, tác giả của cuốn hệ nhân quả

"William Martin đã viết một cuốn sách hướng dẫn vào việc học cách tha thứ, không chỉ là anh chị em của chúng tôi, nhưng cũng chính chúng ta."

Jon Mundy, tiến sĩ tác giả của cuốn sống với những điều kì diệu

Dịch thuật

Thông cảm, cuốn sách của tôi hiện chưa có bằng ngôn ngữ của bạn. Vui lòng truy cập trang web của tôi <http://forgiveness-is-power.com> để có bản cập nhật cho ngôn ngữ của bạn.

# 1. Lí do của sự tha thứ?

## Sự tha thứ giúp bạn sống không lo âu

Bạn được hưởng lợi vô cùng khi bạn chọn để tha thứ vì vậy sẽ giúp cho bạn rất nhiều và cho người xung quanh. Cho dù bạn cần tha thứ người khác, hoặc cần phải tha thứ cho mình, sẽ giúp cho bạn bỏ qua quá khứ và cho phép bạn thực hiện đầy đủ tiềm năng thực sự của bạn. Sự tha thứ cho phép bạn thoát khỏi những niềm tin và thái độ tiêu cực. Nó sẽ giải phóng năng lượng tinh thần và cảm xúc của bạn để bạn có thể áp dụng chúng để tạo ra một cuộc sống tốt hơn.

Sự tha thứ sẽ giúp bạn đạt được ngay cả mục tiêu thực tế nhất và ngay lập tức của bạn. Có lẽ bạn muốn có một công việc tốt hơn, kiếm được nhiều tiền hơn, có mối quan hệ tốt hơn, hoặc sống ở một nơi đẹp hơn. Sự tha thứ sẽ giúp bạn đạt được tất cả các. Nếu bạn không tha thứ đó là một phần năng lượng tiêu hao cuộc sống nội tâm trong lúc bạn oán giận, tức giận, đau đớn, hoặc đau khổ. Năng lượng cuộc sống bị mắc kẹt này sẽ hạn chế bạn. Nó giống như sự cố gắng đi xe đạp và bạn luôn thắng xe. Nó làm bạn chậm lại, làm bạn thất vọng và làm cho nó khó khăn để di chuyển về phía trước.

Các lựa chọn bạn thực hiện và những điều mà bạn tin là có thể tất cả sẽ bị ảnh hưởng bởi những cách bạn không tha thứ. Khi bạn tìm hiểu để tha thứ cho những năng lượng đó đã đi sâu vào suy nghĩ hạnh phúc và cảm xúc được giải phóng và tạo ra cuộc sống mà bạn muốn chứ không phải là những hạn chế của bạn, hoặc tạo thêm đau khổ.

Nếu bạn không muốn học cách tha thứ để làm lợi cho mình; sau đó học cách tha thứ để bạn có thể mang lại lợi ích cho bạn. Khi bạn tìm hiểu để tha thứ để nhận được lợi ích từ tất cả mọi người bạn đang tiếp xúc với. Suy nghĩ của bạn sẽ được rõ ràng hơn và tích cực hơn so với trước đây. Bạn sẽ có rất nhiều hơn nhưng thứ và bạn sẽ dễ dàng chia sẻ những gì bạn có. Bạn sẽ tự nhiên và dễ dàng trở thành tốt bụng, rộng rãi hơn và nhiều hơn nữa chăm sóc của người khác - mà không cần phải đấu tranh để đạt được điều này. Bạn sẽ có một thái độ tích cực hơn và hạnh phúc hơn cho người người bạn của bạn trong cuộc sống của bạn và họ sẽ phản ứng tích cực hơn đối với bạn

Có phải tha thứ dễ dàng hơn là sự không tha thứ? Vâng, tất nhiên tha thứ dễ dàng hơn Một người tha thứ luôn luôn dễ dàng hơn để được lòng người xung quanh hơn là một không tha thứ. Chất lượng cuộc sống của bạn phụ thuộc vào chất lượng của các mối quan hệ của bạn. Mọi khía cạnh của cuộc sống của bạn sẽ thay đổi cho tốt hơn khi bạn học cách tha thứ; cho dù trong gia đình, cuộc sống công việc của bạn hoặc đời sống xã hội của bạn. Học cách tha thứ sẽ cải thiện tất cả các mối quan hệ của bạn, bởi vì thái độ của bạn sẽ được cải thiện. Khi mỗi quan hệ của bạn được cải thiện, sau đó tất cả các khía cạnh của cuộc sống của bạn cũng sẽ được cải thiện.

Nếu bạn muốn phát triển về tài chính và thành công, Sự tha thứ sẽ giúp bạn đạt được điều đó. Ví dụ, nếu bạn muốn nhiều tiền hơn trong cuộc sống của bạn, bạn cần phải chắc chắn rằng bạn không bực bội

những người có nhiều tiền hơn bạn. Những người có nhiều tiền hơn bạn là những người tốt nhất để giúp bạn có nhiều tiền hơn nữa. Nếu, như một số người làm, bạn bực bội "những người có tiền", sau đó họ sẽ không thể giúp bạn, bởi vì bạn không mở cửa cho họ trong khi bạn đang bận rộn với cuộc sống của mình. Tương tự như vậy, nếu bạn có một thái độ tích cực đối với những người có nhiều thành công hơn bạn (bạn mỉm cười với họ hơn là ghét họ) họ sẽ thấy bạn là tiếp cận và nhiều khả năng sẽ muốn làm việc với bạn, hoặc giao tiếp với bạn.

Nếu bạn muốn có một công việc tốt hơn, và để kiếm được nhiều tiền hơn, và có một thái độ tích cực đối với nơi bạn làm việc, đối với ông chủ của bạn, đối với đồng nghiệp và đối với khách hàng hoặc khách hàng. Những người có một thái độ tích cực hữu ích nổi bật trong mọi tình huống. Bạn không bao giờ có thể thành công trong một tổ chức mà bạn không muốn thành công, bởi vì bạn sẽ không cung cấp cho các bạn tốt nhất. Nếu bạn không cung cấp cho các bạn tốt nhất, bằng cách thực hiện công việc tốt nhất bạn có thể, sau đó bạn sẽ không nhận được tốt nhất có thể đến với bạn. Sự tha thứ sẽ giúp bạn có thái độ tốt đó sẽ làm cho bạn rất thành công trong công việc của bạn.

Học cách tha thứ cho chính mình là cực kỳ quan trọng. Làm tổn thương chính mình, bằng cách từ chối tha thứ cho mình, hoặc làm tổn thương cho những người khác cũng có. Nếu bạn không tha thứ cho mình sau đó bạn sẽ trừng phạt mình bằng cách phủ nhận chính mình những điều tốt đẹp trong cuộc sống. Bạn càng phủ nhận chính mình điều đó sẽ càng tồi tệ. Các ít ra bạn phải đáp ứng cho các bạn có thể được hưởng lợi ít hơn những người xung quanh bạn. Khi bạn ngừng những gì bạn nhận được sau đó bạn dừng lại các mặt hạn chế của bạn có thể đáp ứng. Mọi người đều có lợi khi bạn tha thứ để bạn có thể chia sẻ cuộc sống được nhiều hơn.

Khi bạn tha thứ; bạn trở thành một người chồng tốt hơn hoặc người vợ tuyệt vời, bạn trở thành một sinh viên tốt hơn hoặc giáo viên, bạn trở thành một nhà tuyển dụng tốt hơn hoặc nhân viên và bạn trở thành cha mẹ tốt hơn hoặc trẻ em. Khi bạn tha thứ một cách cởi mở hơn để thành công sẽ là một việc rất có ý nghĩa với bạn. Khi bạn tìm hiểu để tha thứ, những gì có vẻ không thể không thể sẽ trở thành có thể, nhưng thậm chí có thể trở nên dễ dàng đạt được.

Nếu bạn theo một tôn giáo, hoặc đầu óc tinh thần, người sau đó học cách tha thứ cho thực tế sẽ tăng cường và làm sâu sắc thêm kinh nghiệm của bạn về tôn giáo của bạn hoặc đang làm những điều về tâm linh. Nó sẽ giúp giải phóng bạn khỏi cảm giác tội lỗi về việc không được là "tốt" như bạn cảm thấy bạn cần được, bởi vì nó sẽ giúp bạn trở thành kiểu người mà bạn muốn trở thành. Thực hành sự tha thứ tăng cường sự tốt lành trong bạn để nó trở nên tích cực hơn trong cuộc sống của bạn. Tự nhiên bạn sẽ cảm thấy ít có khuynh hướng làm những điều bạn biết bạn không nên làm, nhưng đã không thể ngăn mình làm. Bạn sẽ bắt đầu làm nhiều hơn nữa trong những điều bạn biết bạn nên làm, nhưng đã không thể có được cho mình làm.

Học cách tha thứ chỉ có thể giúp bạn; nó không thể làm tổn thương bạn.

Sự tha thứ là vô cùng thiết thực và hữu ích. Không có gì mơ hồ, hoặc không thực tế về nó. Sự tha thứ

làm bạn tự do trong tâm trí. Khi bạn tìm hiểu để tha thứ cho nhiều vấn đề (thậm chí có thể vấn đề sức khỏe) sẽ dần dần biến mất. Nó sẽ như thể bạn có thể xem cuộc sống của bạn từ trên cao và có thể xem là cách dễ nhất để đến nơi bạn muốn. Cuộc sống sẽ mở ra trước mặt bạn. Những cơ hội mới sẽ xuất hiện như thể từ hư không. Chúc mừng bạn đã làm điều đó. Ý tưởng hoặc câu trả lời sẽ đến với bạn chỉ khi bạn cần chúng. Một người bạn có thể làm cho một bình luận, hoặc bạn lật mở một cuốn sách hay một tạp chí, hoặc bạn có thể nghe được một cuộc trò chuyện mà cung cấp cho bạn chỉ là những gì bạn đang tìm kiếm. Tại sao như vậy? Đó là bởi vì bằng cách thực hành sự tha thứ của bạn trở nên cởi mở hơn với sự tốt lành của cuộc sống, vì vậy tốt lành đó là có nhiều khả năng tìm đến bạn.

Khi bạn tìm hiểu sự tha thứ, khả năng đã được ngủ yên bên trong bạn sẽ xuất hiện, và bạn sẽ khám phá ra mình là một người mạnh mẽ hơn và có khả năng nhiều hơn bạn tưởng tượng trước đó. Các bộ phận của chính mình mà không thể phát triển mạnh trong đất lạnh lẽo không tha thứ sẽ bắt đầu phát triển. Bạn sẽ bắt đầu buông đầu tranh và phấn đấu. Bạn sẽ tìm thấy nhiều hơn trong sự tự của cuộc sống, khiến mọi việc dễ chịu hơn rất nhiều thú vị hơn. Nếu tất cả điều này có vẻ như cường điệu, sau đó để cho rằng là bây giờ. Đơn giản chỉ cần thực hành các bước dưới đây để đạt được sự tha thứ mà bạn sẽ tìm thấy trong các trang này và bạn sẽ rất vui vì bạn đã làm.

# 1. Bốn bước để tha thứ

Một cách mạnh mẽ để thay đổi cuộc sống của bạn tốt hơn.

Bốn bước để tha thứ giúp cho bạn một cách nhanh chóng và dễ dàng để bắt đầu tha thứ. Nó có thể dẫn đến những thay đổi sâu sắc và ý nghĩa trong cuộc sống của bạn. Sức mạnh của nó là trong sự đơn giản của nó, vì vậy chỉ cần bắt đầu sử dụng nó và bạn sẽ thấy cho chính mình.

Bốn bước trên có thể được sử dụng cho bất kỳ loại vấn đề lớn, hay nhỏ. Tuy nhiên, cách tốt nhất là bắt đầu với các vấn đề tương đối nhỏ cho đến khi bạn có được ý tưởng. Trong thực tế tốt nhất là không để thử và tha thứ cho những người có khả năng có thể làm cho bạn thêm tổn thương cho đến khi bạn có một số kinh nghiệm và hiểu biết về toàn bộ quá trình tha thứ (xem chương sự tha thứ khó khăn và hòa giải). Hãy suy nghĩ về một vấn đề nhỏ mà bạn muốn tha thứ và hãy thử các bước dưới đây.

## **Bốn bước để tha thứ**

Cách tốt nhất để làm các 4 bước bằng văn bản cho đến khi bạn có được một số kinh nghiệm.

Bước 1: phân tích người bạn cần phải tha thứ và họ làm được những gì.

Bước 2: Xác nhận như thế nào bạn đang cảm nhận về tình hình. Tốt nhất là nếu đây là những cảm xúc thật của mình, không phải là, điều lịch sự tốt đẹp bạn nghĩ rằng bạn sẽ cảm thấy. Bạn phải cảm nhận được điều đó. Sau đó, bạn thể hiện sự sẵn sàng của bạn ít nhất là mở cửa cho khả năng buông bỏ những cảm xúc.

Bước 3: Phân tích những lợi ích bạn để nhận được tha thứ. Điều này chủ yếu sẽ là đối diện của những gì bạn đang cảm thấy. Nỗi buồn sẽ trở nên hạnh phúc, giận dữ sẽ trở nên hòa bình, nặng nề trở thành một cảm giác nhẹ nhàng, điều đó cực kì tốt. Nếu bạn không chắc chắn về những lợi ích chỉ cần chọn một vài cảm xúc nói chung tốt mà bạn muốn có cho bây giờ (hạnh phúc hơn, thoải mái hơn, tự tin hơn, vv). Nó giúp bạn có thể tưởng tượng bạn sẽ cảm thấy như thế nào tốt hơn nhiều khi bạn đã tha thứ.

Bước 4: Cam kết chính mình để tha thứ. Điều này chỉ đơn giản là nói những người bạn có ý định tha thứ và sau đó thừa nhận những lợi ích mà đến từ tha thứ.

Thông thường, bạn sẽ kết thúc với bốn bước như sau:

### Ví dụ 1:

Hãy tưởng tượng bạn của John đã bắt đầu tránh bạn và bạn không biết tại sao.

1. Tôi sẵn sàng tha thứ cho John để tránh tôi.
2. bây giờ tôi chọn để bỏ cảm xúc của tôi về nỗi buồn, giận dữ và sợ hãi. (Bạn có thể chọn để làm



điều đó này nếu bạn cần).

3. Tôi xác nhận rằng tha thứ cho John mang lại lợi ích cho tôi như tôi sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn, khỏe mạnh hơn và hòa bình hơn.

4 Tôi cam kết bản thân mình để tha thứ cho John và tôi chấp nhận hòa bình và tự do mà sự tha thứ mang lại.

### Ví dụ 2:

Trong ví dụ này bạn gái của ai đó, Janet, đã kết thúc mối quan hệ của họ.

1. Tôi muốn tha thứ cho Janet.

2. bây giờ tôi chọn để bỏ qua những cảm xúc hối tiếc, bị bỏ rơi và sợ hãi.

3. Tôi xác nhận rằng tha thứ cho Janet lại lợi ích cho tôi như là tôi sẽ cảm thấy rõ ràng hơn, hạnh phúc hơn, và có nhiều khả năng tạo mối quan hệ tốt hơn trong tương lai.

4 Tôi cam kết bản thân mình để tha thứ cho Janet và tôi chấp nhận hòa bình và tự do mà sự tha thứ mang lại.

### Ví dụ 3:

Trong ví dụ này một người nào đó đã bị sa thải từ công việc của họ.

1. tôi muốn tha thứ cho ông chủ của tôi về việc đuổi việc tôi.

2. bây giờ tôi chọn để bỏ qua những cảm xúc của tôi về sự tức giận, buồn bã, bất công và thất vọng.

3. Tôi xác nhận rằng tha thứ cho ông chủ của tôi mang lại lợi ích cho tôi như tôi sẽ cảm thấy tích cực, hạnh phúc, và có nhiều khả năng tìm thấy một công việc tốt hơn trong tương lai.

4 Tôi cam kết bản thân mình tha thứ cho ông chủ của tôi và tôi chấp nhận hòa bình và tự do mà sự tha thứ mang lại.

Để có thể giúp bạn, chúng tôi thực hiện những bước sau tại đây: [Bốn bước để tha thứ bằng bản excel.](#)

# 1. Bốn bước để tha thứ Worksheet

Bản excel có thể giúp bạn làm việc theo cách của bạn thông qua bốn bước.

## 1. Ai và những gì

Hãy suy nghĩ về người bạn cần phải tha thứ và tại sao bạn cần phải tha thứ cho họ và nhập vào các chi tiết dưới đây:

Tôi muốn tha thứ cho \_\_\_\_\_ vì \_\_\_\_\_.

Điều này tạo ra một câu về những người bạn cần phải tha thứ và những gì bạn cần phải tha thứ cho họ.

Ví dụ:

Tôi muốn tha thứ cho Tatiana vì tôi ăn cắp bạn trai của tôi.

Tôi muốn tha thứ cho John đã đánh tôi khi tôi là một đứa trẻ.

Tôi muốn tha thứ cho cha tôi vì không yêu tôi đủ.

## 2. Thừa nhận và bắt đầu để phát hành khối có thể xảy ra

Viết một câu về bất kỳ cảm xúc đó có thể là cách bạn tha thứ cho tình trạng này, như giận dữ, đau đớn, sợ hãi, ghen tị, muốn trả thù và như vậy.

Bây giờ tôi chọn để biểu lộ cảm xúc của tôi về \_\_\_\_\_

Ví dụ:

Bây giờ tôi chọn để biểu lộ những cảm xúc của tôi về sự giận dữ và sợ hãi.

Bây giờ tôi chọn để biểu lộ những cảm xúc của tôi về lòng thù hận, cay đắng và oán giận.

Bây giờ tôi chọn để biểu lộ cảm xúc buồn của tôi về nỗi buồn, đau đớn, và đau khổ.

## 3 Lợi ích

Liệt kê những lý do tại sao bạn muốn tha thứ và sau đó tạo ra một câu trong số này. Những lợi ích bạn sẽ nhận được từ tha thứ? Làm thế nào bạn sẽ cảm thấy, làm thế nào để điều chỉnh thái độ của bạn được tốt hơn? Làm thế nào có thể hành vi của bạn là khác nhau? Điều này giúp tăng cường ham muốn và động lực để tha thứ cho bạn.

Thực hiện một câu với một danh sách các lợi ích bạn sẽ có được từ tha thứ. Làm điều này bằng cách hoàn thành các câu dưới đây với một danh sách các cảm xúc mà bạn mong muốn có một khi bạn đã tha thứ. Tốt hơn là nêu cảm xúc tích cực hơn là thiếu cảm xúc tiêu cực ("hòa bình hơn" chứ không phải là

"ít sợ hãi").

Tôi xác nhận rằng tha thứ cho tình trạng này sẽ có lợi cho tôi và tôi sẽ cảm thấy \_\_\_\_\_

Ví dụ:

Tôi xác nhận rằng tha thứ cho mẹ tôi mang lại lợi ích cho tôi như tôi sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn, khỏe mạnh hơn và hòa bình hơn.

Tôi thấy rằng tha thứ cho John lợi cho tôi như là tôi sẽ cảm thấy tự do, yêu thương và có thể nhận được về với cuộc sống của tôi.

#### **4. Cam kết**

Tạo ra một câu khẳng định và xác nhận ý định của bạn để tha thứ. Trong bước này, bạn khai báo ý định tha thứ cho người đó và khẳng định lựa chọn của bạn để sống cuộc sống từ góc độ khôn ngoan hơn và cao hơn.

Tôi cam kết bản thân mình sẽ tha thứ cho \_\_\_\_\_ [người] và tôi chấp nhận hòa bình và tự do mà sự tha thứ mang lại.

Ví dụ: Tôi cam kết tha thứ cho Janet và tôi chấp nhận hòa bình và tự do mà sự tha thứ mang lại.

#### **Tuyên bố cho tha thứ của bạn**

Bây giờ bạn cần tuyên bố về sự tha thứ bằng cách kết hợp các câu mà bạn đã tạo ở trên.

Ví dụ 1:

Tôi muốn tha thứ cho Janet.

Bây giờ tôi chọn để biểu lộ những cảm xúc của tôi về sự cay đắng và oán giận.

Tôi xác nhận rằng sự tha thứ có lợi cho tôi như là tôi sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn, khỏe mạnh hơn và hòa bình hơn.

Tôi cam kết bản thân mình để tha thứ cho Janet và tôi chấp nhận hòa bình và tự do mà sự tha thứ mang lại.

Ví dụ 2:

Tôi muốn tha thứ cho cha tôi vì không yêu tôi đủ.

Bây giờ tôi chọn để phát hành những cảm xúc của tôi về sự tức giận, thất vọng và oán giận.

Tôi xác nhận rằng sự tha thứ có lợi cho tôi như là tôi sẽ cảm thấy tự do, yêu thương và sinh động hơn.

Tôi cam kết bản thân mình tha thứ cho cha tôi và tôi chấp nhận những cách thức mà điều này cho phép tôi được hạnh phúc hơn và nhiều hơn nữa yêu thương đối với người khác.

## Thực hành

Chọn bao lâu bạn sẽ làm việc với bốn bước trên (7 ngày, 21 ngày...) và những lần trong ngày bạn sẽ sử dụng nó. Làm điều đó ít nhất ba lần trong mỗi phiên, viết ra các bước, nếu có thể, hoặc nói họ hoặc to hoặc lặng lẽ trong tâm trí của bạn trong mỗi lần.

Khi bạn lặp lại các bước bạn có thể nhận thấy rằng cảm xúc của bạn sẽ thay đổi (ví dụ, ở bước 2 thay đổi tức giận đến thất vọng và như vậy). Nếu điều này xảy ra, chỉ cần thay đổi từ ngữ của mình để phù hợp với cảm xúc thực sự của bạn trong thời điểm này là tốt nhất bạn có thể. Bạn có thể thấy rằng sau khi đi qua tất cả các bước một vài lần mà cảm xúc của bạn về mong muốn tha thứ sẽ mạnh hơn rất nhiều. Đây là một dấu hiệu tốt đặc biệt là nếu nó là bởi vì bạn đang bắt đầu thấy tất cả những lợi ích đó sẽ đến với bạn (và những người gần gũi với bạn) như bạn học cách tha thứ.

Sau một thời gian bạn có thể không cảm thấy rằng nó là cần thiết để làm tất cả bốn bước và sau đó bạn có thể chỉ cần tuyên bố tha thứ từ 4 bước trên cho đến khi bạn cảm thấy hoàn toàn.

Là một phần của giải phóng cho mình những cảm xúc cũ, bạn có thể cần phải biểu lộ cảm xúc như nói những điều trên với một người bạn hoặc thậm chí nhìn thấy một bác sĩ chuyên khoa. Khi bạn làm việc với điều này, bạn có thể tìm thấy cảm giác bất ngờ và những kỷ niệm lãng quên từ lâu phát sinh. Chỉ cần cho họ vượt qua hoặc tìm hỗ trợ nếu cần.

Nếu bạn tin vào một sức mạnh tinh thần cao hơn, nó chỉ là tự nhiên bạn muốn đó là một phần của quá trình tha thứ của bạn. Đơn giản chỉ cần thêm một câu vào cuối chẳng hạn như, "tôi yêu cầu sự giúp đỡ của Thiên Chúa trong tha thứ và giúp tôi tự do", hay "Tôi mời và chấp nhận ân sủng của Thiên Chúa trong việc giúp tôi tha thứ."

# 1. Áp dụng bước một

Chìa khóa để tiến hành bước một là chỉ cần xác nhận rằng bạn muốn tha thứ cho một ai đó và thừa nhận những gì bạn muốn tha thứ cho. Điều này giúp bạn thoát ra khỏi bất kỳ loại từ chối những gì đã xảy ra với tâm trạng chấp nhận nó và từ đó bắt đầu làm điều gì đó về nó.

Điều quan trọng là không cố gắng và tốt đẹp hay lịch sự trong bước này. Bạn cần phải chấp nhận cảm xúc thực sự của bạn về sự kiện này để làm thay đổi thực sự. Nếu bạn cảm thấy rằng ai đó "cướp bạn gái của tôi" thì đó là cụm từ để sử dụng - ít nhất là trong đầu. Tuy nhiên, tránh diễn giải quá ấn tượng của các kết quả của sự kiện, chẳng hạn như "họ hoàn toàn bị hủy hoại cuộc sống của tôi mãi mãi".

Một chút của bộ phim là tốt trong đầu, nhưng cố gắng gắn bó chặt chẽ với các sự kiện mà không cần quá nhiều của nó. Sau đó, sau khi làm việc thông qua các bước một vài lần, bạn có thể sẽ thấy rằng cảm xúc của bạn sẽ thay đổi và các từ ngữ bạn muốn sử dụng cũng sẽ thay đổi. Đây là một phần tự nhiên của quá trình.

Để tha thứ cho người khác, bạn có thể cảm thấy họ phải xin lỗi bạn đầu tiên. Hoặc bạn có thể cảm thấy sợ hãi tha thứ cho một người nào đó khi bạn đang lo lắng rằng họ sẽ làm tổn thương bạn một lần nữa nếu bạn có bất cứ điều gì để làm với họ. Nếu vậy, thì có một cái nhìn tha thứ khó khăn trong đó bao gồm một quá trình hòa giải riêng biệt. Nếu bạn sẵn sàng để đi cùng với ý tưởng của sự tha thứ khó khăn sau đó đi trước và tha thứ cho họ bằng cách thực hiện các bước Bốn trong khi chờ đợi. Nếu không, hãy chọn một vấn đề dễ dàng hơn bây giờ.

Nếu làm việc trên tha thứ cho chính mình sau đó xin vui lòng xem: Làm thế nào để tha thứ cho bản thân.

# 1. Cách áp dụng bước hai

Bước hai là về thừa nhận những cách thức mà các bạn cảm thấy buồn tủi từ sự kiện này vẫn còn xuất hiện trong suy nghĩ của bạn, cảm xúc và hành động. Như trong bước một, nó là rất quan trọng để viết những cảm xúc thực sự của bạn thì bạn càng có nhiều cách để bạn chấp nhận cảm xúc thực sự của bạn một cách dễ dàng hơn, bạn sẽ có thay đổi thực sự.

Nếu bạn không chắc chắn những gì bạn cảm thấy, nó có thể giúp bạn đoán thô và thay đổi nó khi bạn làm việc theo cách của bạn thông qua các bước một vài lần.

Bạn cũng có thể bao gồm cảm giác vật lý để mô tả cảm giác của bạn, chẳng hạn như; "Tôi biểu lộ những cảm giác khó chịu". Điều này đặc biệt hữu ích nếu bạn không nhận thức được những cảm xúc cụ thể xung quanh vấn đề này, nhưng nhận thức được cảm giác vật lý, sau đó bạn chỉ có thể sử dụng các cảm giác vật lý thay thế. Nếu sau đó bạn biết được cảm xúc sau đó bạn bắt đầu để bao gồm chúng.

Nếu cảm xúc của bạn quá mơ hồ, chỉ mô tả chúng như là cách tốt nhất có thể tại thời điểm này; "Tôi biểu lộ loại cảm giác vô vọng". "Tôi biểu lộ không rõ ràng loại tình cảm, cảm giác không hài lòng và lạnh lùng này". Ngay cả những cảm xúc mơ hồ có thể dẫn đến những bước đột phá tuyệt vời, vì vậy đừng để sự mơ hồ của cảm xúc của bạn giữ lại cho bạn nếu đó là những gì bạn đang cảm nhận về một vấn đề.

Nếu bạn cảm thấy thực sự khó khăn trong bước này sau đó bạn chỉ có thể cố gắng và làm việc trên một vấn đề dễ dàng hơn bây giờ và quay lại sau. Nếu không, bạn có thể cần sự hỗ trợ từ một người bạn đáng tin cậy, hoặc một nhân viên tư vấn để làm việc thông qua vấn đề này. Một lựa chọn khác, nếu bạn vẫn muốn đi trước ngay cả khi bạn cảm thấy khó khăn, là để bỏ qua bước này nhẹ hơn và tập trung hơn vào các bước khác và xem nếu điều này giúp có được những cảm xúc tốt hơn với bạn.

# 1. Áp dụng bước ba

Trong bước ba bạn tập trung vào những lợi ích bạn sẽ nhận được từ việc biểu lộ cảm xúc không hài lòng về sự việc này. Hãy tưởng tượng làm thế nào bạn sẽ cảm nhận và hành xử khi bạn được tự do của những cảm giác đau đớn cũ. Hãy suy nghĩ về sự việc tốt hơn và nhẹ hơn bao nhiêu bạn sẽ cảm thấy sự khác biệt và nó sẽ làm cho cuộc sống của bạn. Hãy suy nghĩ về cách bạn sẽ lây lan những điều tốt đẹp cho những người xung quanh bạn.

Trong bước này, bạn có thể bắt đầu nhận ra cách tha thứ, bởi vì nó có nghĩa là bạn đang buông sự đau khổ và lựa chọn thái độ và hành động hạnh phúc hơn để thay thế. Nếu điều này xảy ra sau đó bạn đang thực sự bắt đầu hiểu lý do tại sao tha thứ là một điều tuyệt vời để làm. Nếu thực hiện điều này thì tinh thần tốt sẽ thuộc về bạn, thì đó là một dấu hiệu rất tốt vì nó sẽ giúp thúc đẩy bạn tha thứ.

Thông thường các lợi ích cho tha thứ là đối diện của những cảm giác đau đớn. Nó là tốt hơn để thể hiện những lợi ích trong các hình thức tích cực của họ; "hạnh phúc" hơn là "không buồn", "hòa bình" hơn là "không giận". Nếu không chắc chắn về những lợi ích cụ thể mà bạn nhận được từ tha thứ, sau đó bạn có thể sử dụng những thứ nói chung là tốt bạn muốn trong cuộc sống của bạn ngay bây giờ - ngay cả khi bạn không chắc chắn chúng có liên quan như: "hòa bình, hạnh phúc, thành công, hoặc phong phú".

Nếu bạn sử dụng cảm giác vật lý để mô tả những gì bạn muốn phát hành sau đó bạn chỉ có thể sử dụng đối diện thể chất của họ để mô tả những lợi ích trong bước này. một "lạnh và tê liệt" cảm giác có thể trở thành "sự ấm áp và sống động", "chặt chẽ, không thể thở" trở thành "tự do và thở dễ dàng", vv ..

Lợi ích cũng có thể bao gồm những thứ mà rất thực tế được nêu trong bất kỳ hình thức kháng cáo cho bạn; "tự tin hơn", "có được một công việc tốt hơn", hoặc "tạo ra một mối quan hệ hạnh phúc mới". Bạn càng muốn có một lợi ích càng có nhiều bạn sẽ giúp đỡ để thúc đẩy chính mình để tha thứ.

# 1. Áp dụng bước bốn

Trong bước bốn bạn chính thức và cụ thể nêu ý định về sự tha thứ.

Bạn không thể chắc chắn rằng bạn thực sự muốn tha thứ. Bạn thậm chí có thể có rất nhiều nghi ngờ, nhưng chỉ cần thử nó và xem. Sự tha thứ là một trong những điều mà ngay cả một chút sẵn sàng để thử, để cởi mở để khám phá các khả năng - ngay cả khi rất ngập ngừng - có thể mang lại kết quả lớn.

Lúc đầu, nó là tốt nhất để được khá tổng quát về những tác động của tha thứ, "và tôi chấp nhận hòa bình và tự do mà sự tha thứ mang lại", hoặc "Tôi chấp nhận sự chữa lành và hạnh phúc mà sự tha thứ mang lại".

Sau đó bạn có thể bao gồm một số lợi ích mà bạn đã đưa ra trong bước ba và bao gồm những như một phần của bước bốn. Ví dụ, nếu bạn đang tha thứ cho một vấn đề liên quan đến công việc và bạn nhận ra rằng thanh toán bù trừ vấn đề này sẽ giúp bạn có được một công việc tốt hơn. Bạn có thể sử dụng các cụm từ như: "Tôi chấp nhận hòa bình mà tha thứ và mang lại những lợi ích của một mối quan hệ làm việc hạnh phúc và một công việc tốt hơn", hoặc "Tôi chấp nhận các lợi ích của việc hạnh phúc hơn trong công việc hiện tại của tôi và có thể nhiều chi tiết khác và thậm chí công việc tốt hơn".

Tuy nhiên, nếu loại lợi ích cảm thấy quá vật chất cho bạn, hoặc bằng cách nào đó xúc phạm cảm giác của bạn giá trị, sau đó để lại các lợi ích thiết thực.

Đôi khi nó có thể hữu ích để nán lại trên một bước cụ thể, đặc biệt là nếu bạn cảm thấy một cảm giác tự do hay sống động khi bạn làm việc theo các bước. Kéo dài thêm bước bốn và lặp đi lặp lại nó nhiều hơn những người khác có thể làm việc tốt, bất cứ lúc nào.

Nó cũng hoạt động tốt để biến bước bốn thành một sự khẳng định bằng lời nói mà bạn nói chuyện lớn tiếng hoặc âm thầm trong tâm trí của bạn một số lần. Tưởng tượng làm thế nào bạn sẽ nghĩ, cảm nhận và hành động một khi bạn đã hoàn thành quá trình tha thứ này làm cho điều này thậm chí còn mạnh hơn.

## **Sự Tha Thứ và Nhân Quả.**

Khi bạn làm việc thông qua bốn bước bạn sẽ thấy rằng cảm giác bạn đang xây dựng. Khi bạn quay lại bước một sau khi thực hiện các bước khác bạn có thể sẽ tìm thấy cảm giác của "muốn tha thứ" sẽ mạnh mẽ hơn. Bạn sẽ rõ ràng hơn về những gì bạn đang cảm thấy trong bước hai, hoặc bạn sẽ được rõ ràng hơn về những lợi ích trong bước ba. Mỗi lần bạn đi qua bốn bước nó cũng giống như bạn đang xây dựng sự mạnh mẽ cho sự tha thứ.

Bạn thậm chí có thể nghĩ về nó như một trong những máy hút bụi hiện đại, trong đó sử dụng một cơn



lốc xoáy để làm sạch tâm; chỉ trong trường hợp này, bằng cách liên tục đi qua các bước để tha thứ, bạn đang tạo ra một cơn lốc xoáy để làm sạch những mô hình cũ của nỗi đau và bất hạnh. Việc thường xuyên hơn bạn đi qua giúp bạn mạnh mẽ hơn và hiệu quả hơn.

Ngoài ra khi bạn đã sử dụng các bước một vài lần thì hiệu quả sẽ mạnh hơn ngay cả khi bạn đang làm việc trên một chủ đề hoàn toàn mới. Khi bạn trải nghiệm những lợi ích của tha thứ một điều bạn sẽ có là thụ tha thứ nhiều hơn. Mức độ của bạn "muốn tha thứ" sẽ mạnh mẽ ngay cả đối với những thứ không liên quan đến quá trình tha thứ trước đây của bạn. Bằng cách này, sự tha thứ sẽ trở nên dễ dàng và tự nhiên cho bạn.

# 1. Cảm giác tội lỗi và xấu hổ

Cảm giác tội lỗi làm cho chúng ta cảm thấy chúng tôi đã làm một cái gì đó xấu; xấu hổ làm cho chúng ta cảm thấy rằng chúng tôi là xấu hổ.

Đề tha thứ cho bản thân mình nó giúp để hiểu sự khác biệt giữa tội lỗi và xấu hổ. Cảm giác tội lỗi và xấu hổ thường được nhắc đến với nhau như thể họ là như nhau, hoặc rất giống nhau. Tuy nhiên, chúng rất khác nhau.

Cảm giác tội lỗi phát sinh khi chúng ta đã làm một cái gì đó mà đi ngược lại tinh thần của chúng ta. Xấu hổ phát sinh khi chúng tôi cảm thấy có cái gì đó xảy ra với chúng tôi. Tội lỗi là một cảm giác về những gì chúng ta làm hoặc những gì chúng ta đã làm; xấu hổ là một cảm giác về chúng ta là ai. Khi chúng ta cảm thấy tội lỗi, chúng tôi nghĩ rằng, "Tôi đã làm điều gì xấu"; khi chúng ta cảm thấy xấu hổ, chúng tôi nghĩ rằng "Tôi xấu".

Điều quan trọng là phải hiểu được sự khác biệt như hoàn toàn tha thứ cho bản thân chúng tôi cần phải đối phó với cả hai cảm giác của chúng ta về tội lỗi và cảm giác của chúng ta về sự xấu hổ. Một số sự việc có thể kích hoạt cả những cảm xúc trong chúng ta, nhưng những gì nó cần để giải quyết tội lỗi khác với những gì nó cần để giải quyết sự xấu hổ.

Chúng ta buông bỏ cảm giác tội lỗi đơn giản bằng cách buông bỏ mong muốn trừng phạt chính mình, bằng cách cho phép di chuyển tự lên án và bất kỳ hình thức muốn làm hại hoặc làm tổn thương chính mình. Chúng tôi có thể giúp chúng ta làm điều này bằng cách đền bù cho những gì chúng ta đã làm, xin lỗi, bằng cách sử dụng các bước để tha thứ, và như vậy. Điều này có thể giúp chúng ta chữa lành một số sự xấu hổ của chúng tôi cũng như tội lỗi của chúng tôi, nhưng giải quyết xấu hổ thường cần bao gồm sử dụng cách tiếp cận khác là tốt.

Để buông xấu hổ chúng ta cần phải trở nên hòa giải với chính mình (xem hòa giải). Xấu hổ được chữa lành bằng việc có một mối quan hệ đang diễn ra tốt hơn với chính mình, đặc biệt là với bất kỳ bộ phận của chính chúng ta mà chúng tôi đánh giá là yếu hoặc bị lỗi một cách nào đó. Chúng ta cần phải tạo ra một mối quan hệ hạnh phúc và khỏe mạnh với chính mình để loại bỏ các hình thức không lành mạnh của sự xấu hổ. Điều này có nghĩa là sẵn sàng để trở thành nhận thức, và biểu lộ chúng, "tiếng nói" trong chúng ta mà bị bỏ rơi, hoặc đưa chúng tôi xuống trong bất kỳ cách nào. Nó cũng có nghĩa là thay đổi cách chúng ta liên quan đến những người xung quanh chúng ta không phải tốt cho chúng tôi và đặt một khoảng cách từ họ nếu có thể. Nó có nghĩa là dành nhiều thời gian với những người tốt với chúng tôi và cho chúng tôi. Nó có nghĩa là học để ngăn chặn được nghi ngờ của những người thực sự như chúng tôi. Buông bỏ sự xấu hổ có rất nhiều để làm với việc trở thành một người bạn tốt, tốt bụng và quan tâm đến bản thân mình.

Nhiều người trong chúng tôi là phụ huynh, giáo viên, hoặc người thân, những người đã quá quan trọng, hoặc khắc nghiệt, đối với chúng tôi trong những năm hình thành của chúng tôi. Nếu vậy, chúng ta có

giọng nói của nhà phê bình chạy trong đầu của chúng tôi. Nó có thể được đẩy sâu sắc trong lòng chúng ta rằng chúng ta hầu như không nhận thức được nó, nhưng những cảm xúc và tâm trạng nó tạo ra vẫn sẽ đi lên. Chúng ta không cần phải đấu tranh với điều đó quá quan trọng, xấu hổ, lôi kéo, giọng nói. Chúng ta không cần phải che giấu nó, hoặc gập rắc rối bởi những gì nó nói. Chúng ta không cần phải cung cấp cho chúng năng lượng bằng phản ứng với chúng. Bất cứ lúc nào khi sự phê bình nội tâm của chúng ta yêu cầu cho chúng tôi một cái gì đó mà không phải là hữu ích, hoặc xây dựng, chúng ta chỉ có thể nói với chính mình, "Đây chỉ là một suy nghĩ, đó là điều chúng muốn." Trong thời gian nó sẽ chạy ra khỏi hơi nước nếu chúng ta không phản ứng bằng cách chống lại nó, hoặc bằng cách đưa ra và tin vào những gì là đã nói.

Một cảm giác xấu hổ có thể là những gì thực sự thúc đẩy chúng ta vào làm những việc mà chúng ta cảm thấy xấu về sau. Một cảm giác xấu hổ có thể yêu cầu năng lượng nghiện ngập, những thói quen xấu, hành vi quá tích cực. Một cảm giác xấu hổ, nếu để không bị thách thức, là tự tồn. Khi chúng ta cảm thấy tồi tệ về bản thân chúng ta cảm thấy bị suy yếu và dễ dàng nóng giận hơn và tiếp tục làm những điều mà giữ cho chúng ta cảm thấy xấu về bản thân mình. Vì vậy, một cảm giác xấu hổ có thể ăn nhiều hơn tội lỗi và xấu hổ.

Một cảm giác xấu hổ có xu hướng làm cho chúng ta nhanh chóng đổ lỗi cho người khác và để có thể tha thứ những sai lầm của họ. Vì vậy, một cảm giác xấu hổ có thể lây lan giữa những người như mỗi người xấu hổ cố gắng để làm chệch hướng xấu hổ từ bản thân bằng cách làm cho người khác cảm thấy xấu hổ. Khi các nhà lãnh đạo của một nhóm người (một gia đình, một tổ chức, một tôn giáo, hoặc bất kỳ ai) có một ý thức mạnh mẽ của sự xấu hổ này có thể dễ dàng lây lan sang tất cả mọi người trong nhóm đó và tạo ra một bầu không khí độc hại tiềm ẩn của đổ lỗi và lên án.

Chúng tôi sẽ không cho phép mình có những gì chúng tôi cảm thấy chúng tôi không xứng đáng mặc dù rất vô lý hoặc không có cơ sở rằng cảm giác không xứng đáng. Tuy nhiên, mong muốn chưa được hoàn thành không biến mất. Chúng chỉ đi ngầm và đi ra như nghiện ngập và ép buộc. Hành vi gây nghiện và cưỡng của chúng tôi sau đó làm cho chúng ta cảm thấy không xứng đáng. Đây là vòng tròn của sự xấu hổ; cảm thấy bắt buộc phải làm một cái gì đó mà chúng ta cảm thấy chúng ta không nên làm, cảm thấy xấu hổ về bản thân mình về điều đó, những nỗ lực của chúng ta để ẩn từ ý thức của chúng ta về sự xấu hổ (và tiếng nói quan trọng bên trong đó lên án chúng ta) phát sinh như là ép buộc làm điều gì đó mà chúng ta cảm thấy chúng ta không nên làm, và như vậy.

# 1. Niềm tự hào và xấu hổ

Tội lỗi chỉ hữu ích khi nó làm cho chúng ta thay đổi hành vi của chúng tôi và đạt được sự đền bù.

Cảm giác xấu hổ không chỉ là cá nhân. Chúng tôi cũng có thể nhận cảm giác xấu hổ của đất nước chúng ta, gia đình chúng ta, hoặc chúng ta thậm chí chỉ là trong vùng lân cận của một sự việc.

Trước khi nhìn vào cái nhìn đầu tiên xấu hổ to lớn cho phép của quốc gia có sự tự hào. Tôi sinh ra ở, và sống trong một đất nước tươi đẹp (Scotland). Một ngày nọ, một du khách Mỹ nói với tôi: "Bạn đang sống trong một đất nước đáng yêu như vậy. Nó rất đẹp!" Tôi cảm thấy một niềm tự hào khuấy động trong tôi cho một vài giây, nhưng sau đó tôi nghĩ về nó. "Đợi một chút! Tôi hoàn toàn không có gì để làm với vẻ đẹp của đất nước này. Tôi đã không tạo ra những ngọn núi, ông đã rất ngưỡng mộ, hoặc các con sông và cảnh quan ông rất thích. Tôi không nghĩ rằng tôi thậm chí có thể tạo ra một gò đất nhỏ ngay cả khi tôi đã dành toàn bộ cuộc sống của tôi với nó. dù sao, nó không phải là nếu có thậm chí bất kỳ khóa đào tạo có sẵn như thế nào để tạo ra núi, thung lũng và sông ngòi. Tại sao tôi lại có một cảm giác của niềm tự hào? "

Ở phía bên kia, cảm giác của tôi xấu hổ quốc gia có thể được kích hoạt khi đội tuyển bóng đá quốc gia của chúng tôi không làm tốt trong bóng đá World Cup - mà không may là những gì sẽ xảy ra mỗi khi họ bước trận. Sau khi chơi vài trò chơi tôi thường đã có đủ co rúm trong khi xem họ không làm tất cả những gì tốt và tôi bỏ cuộc.

Tôi đọc ở đâu đó câu lạc bộ bóng đá Anh Manchester United rất thành công có người ủng hộ nhiều hơn ở các quốc gia bên ngoài nước Anh hơn là họ thực sự có ở Anh. Nhiều người trong số những "người hâm mộ" là những người chưa bao giờ được đến Vương quốc Anh, và có khả năng sẽ không bao giờ đến Vương quốc Anh. Họ không có kết nối tự nhiên với câu lạc bộ bóng đá Manchester United. Tuy nhiên, họ ăn mừng khi Manchester United làm tốt và không hài lòng khi đội bóng làm ầu.

Đây là một ví dụ phù phiếm (trừ khi bạn là một fan hâm mộ bóng đá thật sự), nhưng điềm đến một vấn đề sâu sắc hơn nhiều. Niềm tự hào và sự xấu hổ của chúng tôi có thể được kích hoạt bởi các tình huống mà trong đó chúng tôi đã hoàn toàn không kiểm soát. Hoặc chúng ta có thể cố tình chọn những thứ - mà nếu không chúng tôi đã hoàn toàn không liên quan - để sử dụng như là một nguồn của niềm tự hào. Đó là lý do tại sao có những người đến từ các quốc gia khác được lựa chọn một cách khôn ngoan để hỗ trợ đội bóng đá Manchester United (đội bóng có một thành công đáng chú ý) chứ không phải là đội bóng đá Scotland (mà không được như vậy cũng ghi nhận cho sự thành công). Niềm tự hào và xấu hổ có thể kỳ quặc và tùy ý nhưng họ là động lực chính mà hình hành vi của mình theo một cách sâu sắc và ý nghĩa nhất. Họ định hình các sự kiện trên mức độ cá nhân cũng như tập thể thông qua các quốc gia hoạt động thông qua các sân khấu thể giới.

Cảm giác tội lỗi và xấu hổ là không có nghĩa là luôn luôn xấu. Khi họ làm việc trong những cách lành

mạnh mà họ đặt giới hạn hợp lý về hành vi của chúng tôi và giúp chúng tôi phù hợp với các chuẩn mực xã hội của thời đại chúng ta. Tội lỗi chỉ hữu ích khi nó gây ra cho chúng tôi để sửa đổi cho một số sai lầm, chúng tôi đã thực hiện và khuyến khích chúng ta thay đổi hành vi của chúng tôi. Cảm giác tội lỗi không phải là hữu ích nếu nó chỉ được chúng ta vào một cái nút dài hạn của tự kiêu tự trách mình mà không gây ra bất kỳ thay đổi tích cực. Xấu hổ chỉ hữu ích khi nó làm cho chúng ta câu hỏi thái độ và niềm tin của chúng tôi và tìm cách để trở thành một người tốt hơn, chẳng hạn như bằng cách phát triển những phẩm chất cá nhân mà chúng ta thiếu. Xấu hổ có thể đẩy chúng ta vào việc phát triển sự nhạy cảm hơn với cảm xúc của người khác nếu chúng ta thiếu đó, hoặc táo bạo hơn trong việc thực hiện ý tưởng của mình thành hiện thực nếu đó là những gì chúng ta thiếu.

Đó là một vấn đề học tập như thế nào để quản lý những cảm xúc nguyên sơ của tội lỗi và sự xấu hổ trong những cách đó là xây dựng. Nó không phải là một vấn đề một cách mù quáng cho ở với họ, tránh họ (bằng cách giữ bận rộn) hoặc cố gắng để chiến đấu chống lại chúng. Chúng tôi không muốn bị ràng buộc bởi cảm xúc từ quá khứ mà không dẫn đến thái độ xây dựng hoặc hành động hữu ích. Chúng tôi có thể quản lý mặc cảm tội lỗi và xấu hổ, bằng cách thực hành tha thứ cho bản thân mình để chúng ta hình thành như thế nào chúng ta đối phó với những cảm xúc nguyên sơ chứ không phải chỉ là ở lòng thương xót của họ.

# 1. *Hối hận*

*Sự ăn năn tốt nhất là sống một cuộc sống tốt.*

Nó đi ngược lại sự tốt lành tự nhiên của cuộc sống để giữ được quá khứ. Cách tốt nhất để sửa đổi cho bất kỳ sai lầm chúng ta đã làm là để sống tốt bây giờ. Để diễn giải một câu nói cũ về trả thù, "Sự hối hận tốt nhất là có một cuộc sống tốt". Nếu có nhiều cách để sửa đổi cho một cái gì đó chúng tôi đã làm sau đó một cách tự nhiên sẽ là một phần của cuộc sống tốt.

Một lời xin lỗi chân thành trái tim cảm thấy thường xuyên có thể làm việc kỳ diệu và giúp sửa chữa bất kỳ thiệt hại, chúng tôi đã thực hiện. Mọi người đều sai lầm và mọi người đều có những điều họ đã nói hay làm mà họ hối tiếc. Nó có thể mất rất nhiều can đảm để đối mặt với những người chúng ta đã làm tổn thương và thừa nhận rằng chúng ta đã sai và thừa nhận chúng tôi cảm thấy như thế nào xin lỗi. Tuy nhiên, làm như vậy có thể giúp chúng ta đảm bảo rằng chúng ta không mắc phải sai lầm tương tự một lần nữa. Các sai trái của chúng ta hình thành qua sự đồng cảm với người khác khi chúng tôi xin lỗi làm cho nó ít có khả năng rằng chúng tôi sẽ làm tổn thương họ một lần nữa.

Chúng tôi có thể bày tỏ sự ăn năn bằng cách bồi thường; sửa chữa những vật không tốt chúng tôi đã nói về một người nào đó bằng cách nói chuyện cũng trong số họ từ bây giờ, trở về tiền bị đánh cắp, hành xử một cách trung thực hơn và cởi mở với tất cả mọi người để cân bằng thiệt hại, chúng tôi đã thực hiện, và như vậy.

Nếu chúng ta không thể thực hiện bồi thường cho người bị hại chúng ta, chúng ta có thể nhìn vào làm điều gì đó có lợi cho một người nào đó trong nhóm của họ. Ví dụ, nếu chúng tôi đã gây tổn thương đến một người nào đó vì chủng tộc của họ, chúng tôi có thể đền bù bằng cách làm một cái gì đó để giúp đỡ người khác chủng tộc đó. Chúng ta có thể đền bù bằng cách làm cho một đóng góp vô danh với một tổ chức từ thiện phù hợp. Với một chút suy nghĩ và trí tưởng tượng của chúng ta sẽ tìm ra cách để sửa đổi ngay cả khi người ta bị tổn thương là không có sẵn cho chúng tôi để sửa đổi trực tiếp.

Nếu chúng ta đã làm một cái gì đó rất xấu, chẳng hạn như cố tình giết chết, hoặc bị thương nặng, một người khác, nó là rõ ràng là khó khăn hơn để đền bù. Tuy nhiên, không ai bao giờ mà không có hy vọng. Sự tha thứ, cùng với hòa bình và chữa lành nó mang lại, cuối cùng là có thể đạt được bởi tất cả mọi người. Trong trường hợp nặng, nó là tốt hơn để đầu tiên bắt đầu thực hiện đền bù cho những sai lầm nhỏ, chúng tôi đã cam kết và sau đó chúng ta sẽ biết rõ hơn những gì để làm về những cái lớn hơn.

Không bao giờ quyết định rằng bạn cần phải bị trừng phạt và do đó bắt đầu để trừng phạt chính mình. Trừng phạt mình không giúp đỡ những người bạn đã bị tổn thương. Nó chỉ bổ sung thêm một sự ngu ngốc trên đầu trang của người khác. Bạn không thể sửa chữa một sai lầm trừng phạt chính mình. Bạn chỉ có thể sửa lỗi bằng cách thực hiện tốt. Bạn cũng không thể giúp người khác bằng cách làm tổn hại đến bản thân mình. Bạn chỉ có thể giúp đỡ người khác bằng cách làm tốt của họ.

Sống tốt không bao gồm cho phép người khác giữ những sai lầm của chúng tôi chống lại chúng ta, nếu chúng ta đã làm tất cả những gì hợp lý có thể được dự kiến trong các cách để làm cho sửa đổi. Nếu người dân tiếp tục đổ lỗi cho chúng tôi vượt quá giới hạn hợp lý thì đó là về họ và không về chúng ta. Họ đang hành động ra các vấn đề riêng của họ và chúng ta cần phải đặt câu hỏi về động cơ của họ ngay cả khi họ chơi các nạn nhân. Các nạn nhân hung hăng thích chơi trên tội lỗi và xấu hổ của người khác như một nỗ lực để biện minh cho hành vi hiếu chiến của riêng mình và như một màn khói để che giấu động cơ không rõ ràng của họ.

Cảm giác tội lỗi hoặc xấu hổ có thể được sử dụng bởi những người khác để thao tác chúng ta hoặc kiểm soát hành vi của chúng ta. Những thao tác này thường đến từ những người yêu cầu mong muốn sự bồi thường. Tuy nhiên, tuyên bố như vậy là một phương tiện không lành mạnh ảnh hưởng tốt nhất. Các nhà lãnh đạo đạo đức thật sự sẽ hướng dẫn chúng ta trong hành động tích cực để bù đắp cho những sai lầm; và không sử dụng những sai lầm như một cái cớ để áp đặt chương trình nghị sự của riêng mình.

Thậm chí nếu không mọi người rất tự tin và có thẩm quyền bên trong có thể sụp đổ khi đối mặt với nỗi xấu hổ. Nó có thể đến từ một thành viên của gia đình "Tôi nhớ bạn đái dầm như một đứa trẻ", hoặc từ người bạn đời của chúng tôi, "Hãy nhớ rằng khi bạn quên kỷ niệm của chúng mình!", Hoặc đi ra khỏi một cuộc tấn công vào các hành động trong quá khứ của chúng a, "Hãy nhớ những gì bạn đã làm đối với một người trong cuộc chiến tranh!". Câu trả lời cho tất cả những chỉ đơn giản là một thái độ, "Tôi đã bước ra khỏi đó, những gì người khác làm là tùy thuộc vào họ." Như một bổ sung, chúng ta luôn luôn có quyền nghi ngờ về đạo đức của bất kỳ vị trí một người nào đó được duy trì với chiến thuật như vậy.

Nếu chúng ta trách móc mình và lên án về việc làm sai mà chúng ta đã thực hiện, hoặc là đất nước của chúng ta đã thực hiện, những người này phục vụ? Ai được lợi từ điều này? Làm thế nào là thế giới một nơi tốt hơn bởi chúng ta lên án chính mình? Nó có thể hữu ích như một biện pháp tạm thời để ngăn chặn chúng ta làm hại hơn nữa, nhưng nó không phải là hữu ích hơn thế. Nhiếc móc bản thân mình quá lâu chỉ là nhiều hơn của cùng một loại quá tự làm trung tâm tập trung trong đó có chúng tôi gặp rắc rối ở nơi đầu tiên. Hầu hết các lỗi của chúng tôi đi bị cuốn vào bản thân và không đủ của những mong muốn và nhu cầu của những người khác biết. Tự trừng phạt chỉ là nhiều hơn trong cùng tự là trung tâm. Tốt hơn để sử dụng thời gian và năng lượng của chúng ta theo những cách mà sẽ giúp đỡ và phục vụ nhu cầu của người khác chứ không phải là tiêu tiền vô ích trên một số hình thức tự trách ghê tởm, tự trách mình hoặc tự hại.

# 1. Chúa có tha thứ cho tôi không?

*Tự tha thứ là một trong những điều không ích kỷ nhất mà bạn có thể làm cho bản thân*

Nếu bạn là một tôn sùng tôn giáo bạn có thể tự hỏi, có phải đức chúa trời giao phù hợp với điều này. Bạn có thể nghĩ, "Phụ thuộc vào chúa tha thứ cho tôi." Những điều cần xem xét là, nó đã kết án bạn là ai? Bạn chắc chắn có, hoặc bạn sẽ không cần phải tha thứ cho chính mình. Bạn cần phải đối phó với những cách bạn đổ lỗi cho bản thân và có những điều từ đó. Bạn có thực sự nghĩ rằng đó là một ý tưởng tốt để quyết định như thế nào đức chúa trời sẽ phán xét hành động của bạn và cố gắng để tránh điều đó bằng cách trừng phạt chính mình trước? Nếu vậy, sau đó xem xét cho dù đó là khôn ngoan để giả sử bạn biết tâm trí của đức chúa trời. Tốt hơn để học cách tha thứ bằng cách thực hành trên chính mình, hoặc những người khác, và sau đó bạn có thể có một ý tưởng rõ ràng hơn về đức chúa trời có khả năng nhìn thấy mọi thứ. Nếu bạn cảm thấy cần phải cầu nguyện cho sự tha thứ sau đó bằng mọi cách làm như vậy.

Ngày xưa có một người đàn ông là một người đầy tớ của chúa trời của một đất nước rộng lớn. Một ngày, anh đã giúp chuẩn bị một bữa tiệc để ăn mừng sự trở lại của chúa của mình từ một lần xa. Người đầy tớ đã vội vã khi anh đâm sầm vào một cánh cửa và đánh vỡ chén trên sàn đá. Người đầy tớ thật kinh hoàng rằng ông đã bỏ chạy và giấu mình khỏi cơn thịnh nộ của đức chúa trời. Trong tuyệt vọng, ông nghĩ rất nhiều về những gì phải làm để làm dịu bớt sự trừng phạt ông cảm thấy chắc chắn đã đến với ông ta. Ông nghĩ rằng nó sẽ phải là cái gì đó mà mình có thể gây ra đau đớn nhiều, vì vậy anh đã quyết định cắt đứt một ngón tay của mình. Ông đã làm như vậy và hét lên đau đớn của ông thu hút công chức khác, những người tìm thấy anh ta, bị ràng buộc vết thương của mình, và đưa ông đến Chúa của ông ta.

Khi đức chúa trời phát hiện ra những gì đã xảy ra, ông nói cho tôi tớ này. "Đầy tớ đại dột bạn đã giải quyết mọi việc cho ta đó chỉ xảy ra là do tai nạn. Bạn đã phá vỡ những giá trị của chính mình, nhưng đó là ít nhất của nó. Sau đó, bạn mang trên mình quyền quản lý công bằng khi điều này đã không thu lại từ bạn. Bạn đã quyết định làm đau chính mình chính mình, và đã không có suy nghĩ thế nào điều này sẽ làm giảm khả năng của bạn để phục vụ cho tôi. Những cuối cùng đã gây ra lỗi lầm còn tày đình hơn. Bây giờ bạn phải sống với biết rằng bạn mình bị trừng phạt nặng nề hơn rất nhiều so với tôi sẽ có và do vết thương của bạn, bạn đã làm tê liệt khả năng của bạn để phục vụ cho tôi và do đó bạn đã làm tê liệt khả năng của bạn để thúc đẩy công việc của của bạn trong cuộc sống. "

Một người đàn ông chết đuối không thể cứu người khác khỏi chết đuối. Bất kỳ người nào đã không tha thứ cho bản thân mình sẽ có rất ít ý tưởng, hoặc khả năng tha thứ cho bất cứ ai khác. Đó là lý do tại sao nó rất nhiều khó khăn tìm sự tha thứ. Họ từ chối tha thứ cho bản thân mình ra khỏi cảm thấy không xứng đáng với nó. Cảm thấy không xứng đáng làm chúng không thể tha thứ cho người khác quá như họ cảm thấy rằng họ có quá ít mà họ không thể cung cấp cho. Cảm giác là không xứng đáng làm cho họ dễ dàng bị xúc phạm và họ có xu hướng lưu trữ lên một cảm giác bất công hay oán giận. Sự tha thứ là một cách hiểu về điều này.



Sự tha thứ có giá trị đẹp. Giá trị của sự tha thứ cho chính mình là nó sẽ khó khăn hơn để ngăn chặn những người khác tha thứ cho mình. Giá của những người khác tha thứ là nó sẽ khó khăn hơn để ngăn mình khỏi tha thứ cho chính mình. Sự tha thứ được cho những món quà chúng tôi nghĩ rằng chúng ta không thể chỉ để thấy, ngay khi chúng tôi làm điều đó, chúng ta đã có nó trong sự phong phú.

Nó rất dễ dàng để thấy rằng là tự cao tự đại là để suy nghĩ quá cao của mình. Tuy nhiên, nó không phải là dễ dàng như vậy để thấy rằng là tự cao tự đại có thể bao gồm suy nghĩ quá thấp hèn của bản thân. Bản ngã để tách bản thân bằng cách "đặc biệt tốt" ngay cả khi điều đó có nghĩa là đặc biệt xấu. Đừng kiêu ngạo, bạn không tồi tệ hơn bất kỳ ai khác. Bất cứ điều gì mà các khối bình thường tham gia vào cuộc sống, ngăn cản bạn sống cuộc sống đầy đủ bằng cách quá tự liên quan và tự hấp thụ, là tự cao tự đại. Tập trung vào "sai lầm của tôi", "hối tiếc của tôi", "những gì tôi đã làm sai", chỉ là mất cân bằng như được hấp thụ trong quá tự mãn tự quảng cáo hoặc tự hài lòng. Nếu bạn nhận ra rằng bạn đã làm điều này, không cần phải khắc phục với bản thân. Sự thật không bao giờ bên thành thất bại nào đó để đánh bại chính mình.

Tự sự tha thứ không chỉ giúp bạn. Nó góp phần làm lành mạnh tình bạn, gia đình lành mạnh, môi trường làm việc lành mạnh, cộng đồng lành mạnh, chính phủ lành mạnh hơn và cuối cùng là một thế giới khỏe mạnh. Đây là một bước hướng tới một thế giới mà ngày càng nhiều người làm và nói những điều đúng đắn và có thể hoạt động ra khỏi một cảm giác tốt và đúng đắn; chứ không phải là thao tác và quyết định thiếu suy nghĩ mà đi ra không được thừa nhận tội lỗi và xấu hổ.

Tự tha thứ cho phép bạn đặt năng lượng của bạn vào làm việc thiện; hoặc đền bù cho những người bạn đã làm tổn thương, hoặc trong cuộc sống của bạn nói chung. Năng lượng đã được đi vào tấn công mình thì có thể đi vào hoạt động mang tính xây dựng chứ không phải là hành vi phá hoại.

Sự tha thứ là một trong những điều không ích kỷ nhất mà bạn có thể làm. Nó sẽ giải phóng cho bạn về những xu hướng hướng đến tự trung vào mình và nỗi ám ảnh và làm cho nó dễ dàng hơn cho bạn để có một vai trò tích cực trong cuộc sống của bạn. Sự tha thứ sẽ giúp ngăn cản bạn là loại người là một gánh nặng về tình cảm hoặc tâm lý về những người xung quanh. Nó cho phép bạn nhận ra và đáp ứng nhu cầu của bạn theo những cách lành mạnh. Nó cho phép bạn tham gia vào các mối quan hệ theo những cách đó đóng góp tích cực và mang tính xây dựng cho cuộc sống của những người khác. Nó giúp bạn mang lại tốt nhất cho cả đời sống xã hội và cuộc sống công việc của bạn. Tự tha thứ cho phép bạn có một người biết những gì là tốt và đúng (có lẽ đã học được một cách khó khăn gì là không tốt) và có thể lấy một chỗ đứng trong việc tạo ra rằng trong cuộc sống của bạn và trên thế giới.

# 1. Làm thế nào để tha thứ cho Yourself (cho chính mình)

Hãy xem xét những điều tốt đẹp bạn có thể làm; chứ không phải là xấu bạn không thể hoàn thành được.

Để tha thứ cho chính mình, bạn có thể cần phải nghĩ ra một cách phù hợp để thực hiện đền bù cho người khác. Thay đổi thành những điều rất tốt để làm, nhưng xem ra cho tự trừng phạt cải trang thành ăn năn. Thay đổi, hoặc thậm chí suy nghĩ về việc sửa đổi, sẽ mang lại cho bạn một cảm giác nhẹ nhõm. Nếu không thì nó có thể là một số hình thức tự hại, hoặc tự trừng phạt trong nguy trang. Thay đổi khiến bạn lo lắng; nhưng nó không nên làm hại bạn.

Nếu bạn không tiếp cận người khác thật sâu (họ ra khỏi cuộc sống của bạn vì lý do gì) nhưng bạn muốn thay đổi, sau đó làm điều đó bằng mục đích cá nhân, loại hào phóng hay hữu ích cho người cùng chủng tộc, nhóm hoặc loại người - hoặc thậm chí chỉ cần một người nào đó một cách ngẫu nhiên.

Bạn có tin rằng đức chúa trời đã tha thứ cho bạn trước khi bạn có thể tha thứ cho mình? Nếu vậy, hãy tự hỏi làm thế nào bạn biết rằng điều đó đã không đã xảy ra. Sau đó, cố gắng và hoàn thành các bước như trên và xem nếu bạn đã rõ ràng hơn. (Xem liệu Thiên Chúa tha thứ cho tôi?)

Trong tha thứ cho chính mình qua 4 bước về cơ bản là giống nhau. Tuy nhiên, chúng ta thay đổi bước ba bằng cách thêm một phần vào cách những người khác sẽ được hưởng lợi từ chúng ta trong việc tha thứ cho bản thân mình.

Bước 1: Tôi muốn tha thứ cho bản thân mình:

Lựa chọn cụ thể.

Ví dụ: Tôi muốn tha thứ cho bản thân mình để có được vì đã nói những điều gây tổn thương cho anh trai tôi.

Bước 2: tôi muốn biểu lộ những cảm xúc:

Liệt kê những cảm giác bạn có xung quanh sự việc trên. Bạn cần phải thừa nhận những cảm xúc để biểu lộ chúng chân thành nhất.

Ví dụ; sợ bị trừng phạt, tự trách móc, tự ghét, cảm giác tội lỗi, xấu hổ, vv

Bước 3A. Tôi xác nhận rằng tha thứ cho tình trạng này sẽ có lợi cho tôi như tôi sẽ:

Liệt kê những lợi ích đó sẽ đến với bạn khi bạn trở nên có thể tha thứ cho mình. Những lợi ích có thể bao gồm việc giúp bạn tự do của những cảm giác bạn được liệt kê trong bước 2, và cảm giác trái

ngược của chúng. Lợi ích cũng có thể bao gồm khả năng để tạo ra các mối quan hệ tốt hơn, nhận được một công việc tốt hơn, có nhiều tiền hơn, vv, tùy thuộc vào những gì có liên quan đến những gì nó là bạn đang tha thứ cho mình.

Ví dụ; cảm thấy hạnh phúc hơn, được tự do, thoải mái hơn và như vậy.

Vì đây là một quá trình tự tha thứ chúng ta tiếp theo bước 3B, với bốn bước bình thường như trên. Trong bước này, chúng tôi tập trung vào những cách khác sẽ được hưởng lợi từ bạn tha thứ cho chính mình. Một số lợi ích có thể là khiến bạn quay cuồng từ những lợi ích bạn nhận được từ tha thứ cho chính mình; một số có thể có những lợi ích mà đến với người khác khi bạn trở nên sống động hơn và sáng tạo.

Bước 3B. Tôi xác nhận rằng tha thứ cho bản thân mình cho điều này sẽ có lợi cho người khác, bởi vì:

Tha thứ cho bản thân mình có thể được hưởng lợi những người khác bằng cách giúp bạn trở thành cha mẹ tốt, một người bạn chu đáo hơn, một người biết lắng nghe tốt hơn, và người biết tha thứ hơn. Bạn có thể có ít sự hấp thụ và quan tâm hơn đến những người khác. Bạn có thể trở nên ít khó khăn và có nhiều cách để yêu cầu. Chọn một ví dụ về một lợi ích cho những người khác mà có khả năng thực sự quan trọng đối với những người xung quanh bạn.

Ví dụ; Tôi sẽ dễ chịu hơn là xung quanh (ít gắt gỏng, chua và chán nản), tôi sẽ trở nên tốt bụng và yêu thương nhiều hơn. Tôi sẽ có nhiều thứ để cho hơn.

Bước 4: Tôi cam kết tha thứ cho bản thân mình cho \_\_\_\_\_ và tôi chấp nhận hòa bình và tự do mà sự tha thứ mang lại.

Cũng như, hoặc thay thế, hòa bình và tự do mà bạn có thể liệt kê những lợi ích cụ thể. Bạn cũng có thể bao gồm lợi ích mà những người khác sẽ nhận được quá từ những thay đổi xảy ra bên trong bạn như bạn học cách tha thứ cho chính mình. Thường thì những lợi ích bạn nhận được hưởng lợi trực tiếp những người khác. Nếu bạn trở thành một người hạnh phúc hơn, hoặc một nhân viên tốt hơn, nhiều người khác xung quanh bạn được hưởng lợi từ đó. Nhận thức được những lợi ích cho người khác, khi chúng ta làm những bước tha thứ, có thể giúp làm cho đi dễ dàng hơn để tha thứ cho chính mình.

Ví dụ:

1. Tôi cam kết tha thứ cho bản thân mình để có được tức giận với vợ / chồng, để tôi tự do để sống theo tiềm năng đầy đủ của tôi và có thể trở thành một đối tác yêu thương nhiều hơn.
2. Tôi cam kết tha thứ cho bản thân mình cho mất công việc của tôi, để tôi có thể di chuyển trên và tìm một công việc tốt hơn với giúp tôi có nhiều lợi ích cho bản thân mình và gia đình tôi.

Rất có lợi nếu làm điều đó bằng bằng văn bản lần đầu tiên. Bắt đầu với những điều nhỏ nhất, mặc dù bạn sẽ thấy rằng với sự tha thứ không có những thứ nhỏ. Ngay cả tha thứ cho chính mình cho những gì có vẻ như một, điều nhỏ nhỏ mà đã xảy ra từ lâu có thể gây ra những thay đổi lớn. Làm đi làm lại các bước ít nhất một vài lần và bạn sẽ thấy khả năng và năng lực để tha thứ cho xây dựng bên trong bạn khi

bạn làm như vậy. Thêm nữa, thay đổi giúp bạn tận dụng (nếu bạn muốn) như bạn đi xung quanh. Nán lại trên các bước mà bạn cảm thấy sự việc đã được giải quyết.

Tất nhiên không ai trong số này không bao gồm việc thay đổi hoặc xin lỗi, nơi này là khả thi và có thể hữu ích; miễn là làm như vậy sẽ không làm cho những người khác liên quan đến đau nhiều hơn. Nếu bạn yêu cầu cho sự việc một số suy nghĩ và cảm nhận về những gì là đúng, bạn sẽ sớm nhận được một số ý tưởng như những gì để làm. Nếu nó không phải là có thể đền bù; sau đó sống cuộc sống của bạn là tốt nhất bạn có thể. Hãy xem xét những điều tốt đẹp bạn có thể làm; chứ không phải là những điều xấu bạn không thể hoàn thành.

# 1. Đánh giá sai sự tha thứ:

## Thực sự sự tha thứ cho một cảm giác tự do và nhẹ nhàng.

Đang cố gắng để đẩy hoặc bắt nạt mình vào tha thứ quá sớm, hoặc không sử dụng một số loại quá trình tha thứ cố ý (như bước bốn đến sự tha thứ) dẫn đến sự tha thứ sai. Sự tha thứ sai lầm là cách mà một số hình thức hòa giải sẽ xảy ra, nhưng không có công việc thực sự tha thứ đã được thực hiện. Chúng ta kết nối lại với những người khác như thể chúng ta đã tha thứ cho họ, nhưng chúng tôi đã không thực sự tha thứ cho họ.

Sự tha thứ sai đi ra khỏi không hoàn toàn chấp nhận cách gây tổn thương một kinh nghiệm được (tránh cảm giác đau đớn), vội vã trong quá trình tha thứ, hoặc thậm chí không có bất kỳ loại tha thứ và giả định rằng chúng tôi chỉ có thể quyết định tha thứ và sau đó giả vờ rằng không có gì xấu xảy ra.

Sự tha thứ sai lầm cũng có xu hướng xảy ra khi mọi người bỏ qua những cảm xúc thật của mình và quyết định tha thứ khi họ nghĩ rằng đó là "đẹp" là điều phải làm. Mặc dù họ biết người khác là rất có khả năng để làm điều tương tự một lần nữa họ cảm thấy họ "nên" tha thứ. Họ không thực sự tha thứ như họ chỉ là xây dựng sự oán giận và tạo ra rất nhiều lo lắng chờ đợi cho thời gian tới nó sẽ xảy ra. Họ đang sử dụng "tha thứ" như một cái cớ để chịu đựng hành vi xấu, vì vậy họ không có được cảm giác an sinh rằng sự tha thứ thực sự mang lại.

Thực sự tha thứ cho một cảm giác tự do và nhẹ nhàng mà chúng ta có thể thấy cách của chúng tôi rõ ràng và có thể đưa ra quyết định tốt hơn cho sức khỏe của chúng ta. Tha thứ sai lầm chỉ cần giữ chúng ta vướng mắc trong tình huống tương tự với những người đồng hành. Sự tha thứ sai lầm xuất phát từ lời nói và hoặc hành động vì niềm tin rằng chúng tôi không xứng đáng tốt hơn hoặc không thể tạo ra một cái gì đó tốt hơn, vì vậy chúng tôi "đưa lên" với những thứ mà không phải là tốt cho chúng tôi trong thời gian dài. Đứng tha thứ thay đổi quan điểm của chúng tôi và giải phóng chúng ta để chúng ta có thể tạo ra một cuộc sống hạnh phúc hơn. Đứng tha thứ kết nối chúng ta với giá trị của chúng ta và có giá trị như một người; Sự tha thứ sai lầm khiến chúng ta bị ngắt kết nối từ ý thức của chúng ta.

Trong một tình huống tương tự, trong đó mô hình của hai người nghiện móc vào nhau, có rất ít sự tha thứ của hiện tại. Nó có thể trông giống như một đôi tác "tha thứ", họ khác một cách thường xuyên, nhưng thực sự đó là sự tha thứ sai khi chúng được hòa giải mà không có sự tha thứ thực sự diễn ra. Nếu có sự tha thứ thực sự đang diễn ra một người sẽ trở thành miễn phí của sự vướng víu của họ. Người đó sau đó sẽ thương lượng cho các loại mối quan hệ mà họ muốn và nếu đó không phải là sắp tới họ chỉ đơn giản là sẽ ban phước cho người khác và di chuyển trên, trong phạm vi đó là thực tế.

Các cách để tránh sự tha thứ sai là chắc chắn rằng bạn tham gia vào một quá trình tha thứ cho phép bạn bao gồm cảm xúc sâu sắc hơn của bạn.



# 1. Hòa giải

Sự tha thứ là vô điều kiện, nhưng hòa giải đôi khi có điều kiện.

Trong cuốn sách Sự tha thứ là sức mạnh, sự tha thứ được mô tả là "Từ bỏ mong muốn trừng phạt". Nếu bạn xem xét cẩn thận từ ngữ này, bạn sẽ thấy rằng nó không nói bất cứ điều gì về hòa giải. Hòa giải có để làm với những loại mối quan hệ chúng ta muốn với người mà chúng ta đang làm việc trên tha thứ. Hòa giải là một quá trình tái thiết lập mối quan hệ của chúng tôi với một ai đó. Hòa giải thường là một phần của sự tha thứ, nhưng nó không có được. Hòa giải thực sự là một quá trình riêng biệt và khác biệt.

Giải quyết sự hòa giải từ sự tha thứ thực sự có thể giúp chúng ta học cách tha thứ vì nó mang lại những hiểu biết rõ ràng và rất hữu ích cho quá trình. Hiểu được sự khác biệt giữa hòa giải và tha thứ, và làm thế nào họ phù hợp với nhau, là một cách tuyệt vời để làm nổi bật bất kỳ khối tiềm năng chúng tôi có thể phải tha thứ và cho phép nó xảy ra trơn tru hơn.

Sự tha thứ là vô điều kiện và luôn luôn có thể; hòa giải đôi khi cần phải có điều kiện và không phải lúc nào có thể.

Sự tha thứ là vô điều kiện vì nó luôn luôn có thể buông bỏ mong muốn của chúng tôi để trừng phạt một người nào đó cho dù họ đang sống hay đã chết, cho dù họ vẫn còn trên cuộc sống của chúng tôi hoặc qua lâu rồi. Buông bỏ mong muốn trừng phạt một người nào đó là chỉ duy nhất đến với chúng tôi và có thể được thực hiện độc lập của người khác.

Hòa giải đôi khi cần phải có điều kiện như chúng ta có thể làm việc trên tha thứ cho ai đó là một kẻ bạo hành dai dẳng, nặng nề nghiện, một tên tội phạm chuyên nghiệp, hoặc là phủ nhận hoàn toàn hành vi của họ. Chúng ta rất có thể muốn đặt điều kiện rõ ràng và cụ thể về những loại mối quan hệ, chúng tôi muốn có với một người như vậy (xem Sự tha thứ khó khăn). Chúng ta có thể tha thứ cho họ, nhưng chúng ta vẫn có thể tạo ra ranh giới rõ ràng xung quanh cách chúng ta liên quan đến chúng. Lựa chọn để tha thứ cho một người nào đó là một sự lựa chọn khác nhau và tách biệt với lựa chọn hòa giải với họ.

Ngoài ra, hòa giải không phải là luôn luôn có thể. Các người có thể quá cố, đi khỏi cuộc sống của chúng tôi, hoặc chỉ nên vô vọng. Hòa giải với một ai đó không phải là duy nhất đến với chúng ta; nó phụ thuộc rất nhiều vào hành vi của người khác từ bây giờ.

Sự hiểu biết này mà bạn có thể tha thứ cho một ai đó và vẫn quyết định không có gì để làm với họ (nhưng xem ra cho báo thù ẩn trong bạn) thực sự có thể làm cho nó dễ dàng hơn để tha thứ cho họ. Chúng ta sẽ tự nhiên được cảnh giác tha thứ cho ai đó là một cơn ác mộng đối với chúng tôi để được xung quanh nếu chúng ta nhầm lẫn cho rằng có nghĩa là chúng tôi đã có để trở về một mối quan hệ với

họ. Nhận ra chúng tôi có thể thương lượng hòa giải về thể chấp nhận được đối với chúng tôi, hoặc thậm chí không quyết định làm phần đó ở tất cả, giải thoát chúng ta ra để tha thứ cho rộng rãi như chúng ta muốn.

Ở những người có vấn đề tha thứ của tất cả các phương tiện áp dụng Bốn bước bước trên để tha thứ và tại một số điểm quyết định những gì, nếu bất cứ điều gì, bạn muốn làm về một sự hòa giải. Các quyết định về những gì bạn muốn làm theo cách của một hòa giải cũng có thể đợi cho đến khi bạn đạt được sự sâu sắc mà đến từ việc áp dụng từ bước bốn.

Bạn có thể tìm thấy những ý tưởng về việc Cực kì khó để tha thứ như một cách hữu hiệu để suy nghĩ về làm thế nào để tha thứ trong tình huống khó khăn.



# 1. Cực kì khó để tha thứ

Sự tha thứ khó khăn có nghĩa là thiết lập các điều kiện về bất kỳ mối quan hệ trong tương lai.

Khái niệm về sự khó khăn trong sự tha thứ làm cho nó dễ dàng hơn để tha thứ cho hoàn cảnh khó khăn và đầy thử thách. Với sự tha thứ khó khăn của chúng ta (tha thứ bằng cách áp dụng các bước trong Bốn bước đạt đến sự tha thứ), nhưng chúng ta cho phép mình không có bất kỳ mối quan hệ với người khác, trừ khi một số điều kiện được đáp ứng. Chúng ta có thể quyết định không hòa giải với họ, trừ khi chúng ta thấy đủ bằng chứng trong số đó là thực sự xin lỗi, hoặc sẵn sàng thay đổi.

Bạn đã có thể đi qua các ý tưởng của tình yêu kiên cường. Sự tha thứ một cách khó khăn là một ý tưởng tương tự. Như đã đề cập trong trang trên hòa giải tha thứ là vô điều kiện, nhưng hòa giải đôi khi có điều kiện. Sự tha thứ khó khăn có nghĩa là chúng tôi đặt điều kiện vào bất kỳ mối quan hệ trong tương lai.

Với sự tha thứ, bất kỳ khó khăn hòa giải có điều kiện vì nó phần nào phụ thuộc vào cách người khác cư xử với chúng ta. Điều này rất quan trọng vì người ta thường nhầm lẫn giữa sự tha thứ và hòa giải và cho rằng họ luôn luôn đi đôi với nhau. Tuy nhiên, họ có thực sự là hai việc khác nhau mà chỉ đôi khi đi cùng nhau. Với sự tha thứ khó khăn, chúng ta vô điều kiện tha thứ cho họ (tức là chúng ta buông bỏ mong muốn trừng phạt họ) nhưng chúng tôi đặt ranh giới rõ ràng và cụ thể xung quanh quá trình hòa giải với họ. Điều này giúp giảm thiểu tối đa các cơ hội mà chúng tôi sẽ chỉ đơn giản là bị tổn thương một lần nữa (và một lần nữa) trong cùng một cách bởi cùng một người.

Quyết định để bảo vệ mình khỏi bị tổn hại rất khác so với quyết định để tránh một người nào đó trừng phạt họ. Nó có thể giống nhau với người khác, nhưng nó ít có khả năng làm như vậy nếu chúng ta cởi mở về những gì chúng tôi đang làm và tại sao. Với sự tha thứ khó khăn, chúng tôi có thể tha thứ một ai đó và vẫn tránh cho họ để bảo vệ chính mình.

Làm sao để tha thứ hiệu quả nhất mà vẫn nâng tâm trí của chúng ta đến một cấp độ cao hơn và cho phép chúng ta tự do hơn.

Như tôi mong muốn trong cuốn sách; Sự tha thứ là sức mạnh:

Sự tha thứ cho chúng ta sự tự do để ở lại và sự tự do để đi bộ.

Với sự tha thứ khó khăn bạn có thể chọn để tha thứ và:

+ Tạo thỏa thuận rõ ràng về các vấn đề cụ thể để bạn sẵn sàng những điều tốt hơn (để bạn có thể cảm thấy an toàn và được tôn trọng).

- + Xác định các loại hành vi chấp nhận được và sẽ làm cho bạn kết thúc hoặc tạm dừng quá trình hòa giải.
- + Hạn chế các loại liên hệ bạn có với người khác, cho đến khi điều kiện cụ thể được đáp ứng.
- + Bạn muốn thỏa thuận để làm điều gì đó để tăng hiểu biết lẫn nhau như là tư vấn cùng nhau.

Cốt lõi của sự tha thứ khó khăn là tôn trọng lẫn nhau. Tha thứ khó khăn có nghĩa là đảm bảo rằng người khác biết và tôn trọng như thế nào và bạn cảm thấy rằng bạn biết và tôn trọng như thế nào họ cảm thấy. Nếu loại tôn trọng lẫn nhau không xuất hiện, và người kia không muốn để giúp thiết lập nó, sau đó không có mối quan hệ thực sự và không có cơ sở thực sự cho hòa giải.

Hòa giải không chỉ là một quyết định; nó là một quá trình. Là một phần của sự tha thứ khó khăn, chúng tôi có thể muốn đảm bảo rằng họ thực sự hiểu làm thế nào chúng tôi cảm thấy về bất cứ điều gì họ đã làm. Tuy nhiên, tha thứ khó khăn không có nghĩa là chúng ta có được để đổ lỗi cho tất cả mọi thứ chúng ta không hài lòng về vào người khác. Có một sự khác biệt lớn giữa, "Đây là cách cảm thấy ..." và đó là tất cả là lỗi của bạn." và chỉ đơn giản nói rằng: "Đây là cách ta cảm thấy ..." đầu tiên được tải với trách nhiệm và sự phán xét. Thứ hai là nhiều hơn một biểu hiện tôn trọng lẫn nhau từ cảm xúc chân thật.

Chúng ta cũng có thể quyết định hòa giải mà chỉ là không thể. Nếu ai đó không có ý định thay đổi chúng ta có thể chắc chắn rằng họ sẽ không! Thay đổi có nỗ lực và không xảy ra mà không có cam kết. Không có vấn đề bao nhiêu chúng ta có thể mong muốn, mà không có một cam kết để thay đổi họ sẽ không thay đổi.

Tôn trọng lẫn nhau bao gồm các bạn tôn trọng đối với bản thân cũng như bạn hiển thị đối với những người khác. Tôn trọng bản thân bao gồm trung thực với chính mình về làm thế nào bạn thực sự cảm thấy. Bạn không bao giờ muốn giấu mình như thế nào bạn thực sự cảm thấy, bởi vì nếu nó trở thành một thói quen nó có thể quá dễ dàng dẫn đến Sự tha thứ sai.

Nếu bạn chưa sẵn sàng tha thứ cho một người nào đó, hoặc không sẵn sàng hòa giải với họ, sau đó bạn cần phải tha thứ cho bản thân và chấp nhận điều đó như là làm thế nào bạn cảm thấy ngay bây giờ. Bằng cách này bạn có thể ít nhất là được hòa giải với chính mình. Bạn có thể cần thời gian để phục hồi, để làm mới chính mình, và để khôi phục lại niềm tin của bạn trong cuộc sống và con người khác trước khi bạn sẽ sẵn sàng tha thứ cho một số vấn đề lớn trong cuộc sống của bạn. Hãy cho mình thời gian bạn cần. Một khi bạn đã thực hành nhiều hơn với cả hai tha thứ và hòa giải, bạn sẽ có nhiều khả năng tha thứ, và thậm chí có thể dung hòa, với những người khó khăn để hòa giải hơn.

# 1. Các bước tiếp theo

Để trở thành một người tha thứ, chỉ cần quyết định đó là những gì bạn muốn, bạn phải làm.

Nếu bạn muốn khám phá sâu hơn xin vui lòng thảo luận về sự tha thứ với người khác, hoặc trực tuyến thông qua mạng xã hội. Bạn sẽ tìm thấy nó làm cho một chủ đề tuyệt vời của cuộc trò chuyện giúp tăng cường và làm phong phú thêm các kết nối của bạn.

Đơn giản chỉ cần đề cập đến những người mà bạn đang đọc một cuốn sách về sự tha thứ có thể châm ngòi cho một cuộc trò chuyện tuyệt vời. Có lẽ ai đó sẽ cho bạn biết về một cái gì đó họ muốn tha thứ, nhưng không biết làm thế nào. Chỉ cần nói cho họ biết bốn bước để tha thứ! Bằng cách giải thích những bốn bước đơn giản để một người nào đó bạn hoàn toàn có thể thay đổi cuộc sống của họ.

Tất cả những người đang học cách tha thứ cũng là một con người biết tha thứ. Bạn càng dạy càng tha thứ nhiều hơn, bạn sẽ trở thành; và bạn càng thực hành sự tha thứ càng có nhiều bạn sẽ dạy cho chúng. Bạn có thể làm cho riêng bạn (nhiệm vụ bí mật của bạn nếu bạn thích) để cho mọi người biết về sự tha thứ, hoặc thậm chí là một người của sự tha thứ.

Điều duy nhất bạn cần làm để trở thành một người tha thứ là quyết định đó là những gì bạn muốn làm. Bạn không cần phải là một "chuyên gia", có được một giấy chứng nhận hoặc bất cứ điều gì như thế. Chúng ta là con người của sự tha thứ, hoặc ngược lại, như chúng ta đã dạy cho nhau bằng ví dụ. Nó chỉ là một vấn đề ngày càng trở nên ý thức điều này và cố tình quyết định để dạy tha thứ hơn là giảng dạy nó. Bạn chỉ cần để bắt đầu làm việc đó và bạn sẽ nhận được tốt hơn ở đó như bạn đi cùng.

Bạn đang rất hoan nghênh trích dẫn từ cuốn sách này và sử dụng nó như là tài liệu giảng dạy. Tuy nhiên, xin vui lòng gửi email cho tôi xin phép nếu bạn muốn sao chép hơn 10% của cuốn sách này. Tất cả chúng ta muốn rời khỏi thế giới làm được nhiều điều hơn là những lúc bắt đầu kiếm tìm. Còn cách nào tốt hơn để làm điều đó hơn là lan truyền về sự tha thứ?

Bạn cũng có thể quan tâm trong cuốn sách khác Tha thứ khác của tôi là sức mạnh, được xuất bản bởi Findhorn Press, và có sẵn trong nhiều cửa hàng sách. Nó có sẵn trong ngôn ngữ khác nhau vì vậy hãy đi đến trang web của tôi và nhấp vào lá cờ của nước bạn, hoặc ngôn ngữ, để biết thêm thông tin:  
[forgiveness-is-power.com](http://forgiveness-is-power.com)