

宽恕的

四个步骤

一个获得自由，幸福和成功
强大的方法。

威廉·弗格斯·马丁
William Fergus Martin

宽恕的四个步骤

一个获得自由, 幸福和成功 强大的方法。

威廉·弗格斯·马丁 William Fergus Martin

©版权所有2014年由威廉·弗格斯·马丁

版权所有。这本书或其任何部分
不得转载或者以任何方式使用
未经出版商的明确书面许可，
除了在书评中使用简短的语录。

这本书是基于宽恕是动力，也是由威廉·弗格斯·马丁创作的，以及芬德霍恩出版社出版的
findhornpress.com

封面图片，版权版权所有©2014年芬德霍恩出版，经许可后使用。

更多信息：

Forgiveness-is-power.com

作者简介

威廉·弗格斯·马丁(William Fergus Martin)是一名自由作家, 演讲家和研讨会负责人, 专门帮助人们增强自己的信心和力量。他是苏格兰人, 娶了一位日本女士。

他曾经游历广泛, 他的写作是基于非常了解世界人们无处不面对的共同挑战而写的。

威廉很高兴地写预约的文章, 讲解并做专题研讨会, 特别是宽恕的话题。他喜欢用他以前的写作和计算机领域的培训经验, 帮助人们学会宽恕。通过他的出版商与他联系: 芬德霍恩出版社, findhornpress.com

其他作品:

宽恕就是力量, 芬德霍恩出版社。
ISBN: 978-1-84409-628-2

歌颂宽恕就是力量:

"威廉·马丁已经创造了一个启发性的用户宽恕指南。深入研究, 有着巨大见地, 非常实用。我真诚的推荐它。" 罗伯特·霍尔登, Shift Happens! 和Loveability的作者!

"深深的金矿充满了浓郁丰富及相关的信息。"
威廉·布卢姆, 内啡肽效应(The Endorphin Effect)的作者

"威廉·马丁已经写了一个强有力的指导书, 学习不仅如何宽恕我们的兄弟姐妹们, 也款苏自己。"
乔恩·瑟曼, 博士. Living A Course in Miracles作者

翻译状态

很抱歉, 我的书宽恕就是力量(Forgiveness is Power)还没有支持您的语言。请访问我的网站 <http://forgiveness-is-power.com> 的更新, 获取支持您的语言的日期

我的宽恕是动力支持您现在的语言。请访问我的网站 <http://forgiveness-is-power.com>, 那里您可以得到一个副本: <http://forgiveness-is-power.com>

为什么要宽恕？

宽恕给您自由。

当您选择宽恕，您将受益极大，您身边的每一个人也是这样。无论您是需要宽恕别人，还是需要宽恕自己，这样做使您们摆脱过去，获得自由，实现您的真正潜力。宽恕可以让您从限制信念和态度中挣脱出来，获得自由。它让您自由的控制精神和情感能量，这样您可以应用它们，创造一个更美好的生活。

宽恕可以帮助您实现最实际和最直接的目标。也许您想要一个更好的工作，赚更多的钱，有更好的人际关系，或者生活在一个更好的地方。宽恕可以帮助您实现所有这些。如果您还没有宽恕的话，那么您的内在生命能量的一部分就被困在怨恨，愤怒，痛苦，或者某种痛苦中。被困的生命能量也会限制您。它就像一直半刹车的骑自行车。放慢您的节奏，也让您很难前进。

您的选择和您相信的东西可能都将受到您没有宽恕的方式的影响。当您学会宽恕时，不快乐的想法和感受就会得到解放，能量就可以流入并可以创造自己想要的生活，而不是限制您，或者创造更多的痛苦。

如果您不想学会宽恕，让自己受益，那么学会宽恕，这样您就可以有益于他人。当您学会宽恕您有益于您接触的每个人您的思想将会比以前更清晰和更积极。您会有更多给予，您将更容易享受分享您所拥有的东西。您自然容易变得更仁慈，更慷慨、更关怀他人——无需努力就可以实现这一目标。您将有一个更快乐，更积极的态度对待您生活中的每一个人，他们会更加积极地给您回应和回报。

宽恕人比不宽恕一个人更容易露面吗？是的，当然是。宽容的人总是很容易露面您生命的质量取决于您的人际关系的质量。您生活的各方面都会变得更好，您要学会宽恕；无论是在您的家庭，您的工作或者生活您的社交生活。学会宽恕将改善您所有的人际关系，因为您的态度会有所改善。当您的人际关系改善，那么您的生活的各个方面也将得到改善。

如果您想上升到资金的丰裕和成功的新水平，宽恕将帮助您实现它。例如，如果你想生活有更多的钱，您需要确保您不反感那些拥有更多钱的人。比您有钱的人是那些最能够帮助您拥有更多的钱。如果像某些人那样，您讨厌“有钱人”，那么他们将无法帮助您，因为当您怨恨他们的时候，您不欢迎他们。同样，如果您有一个积极的态度去面对那些比您更成功的人（您跟他们微笑，而不是怒视他们），他们会看到您平易近人，更可能希望与您合作，或者与您交际。

如果您想有一个更好的工作，赚更多的钱，然后那么对您的工作，对您的上司，对同事和对客户或顾客保持积极的态度，会有极大帮助。拥有一个积极的，有益的心态的人在任何情况下容易引人注目。在您不想成功的组织您永远不能成功，因为您尽全力。如果您不贡献您最好的一面，没有尽全力工作，那么您将不会收到您可以有的最好的结果。宽恕会帮助您有正确的态度，使您工作很成功。

学会宽恕自己是非常重要的。伤害自己, 拒绝宽恕自己, 也伤害别人。如果您不宽恕自己, 那么您将在生活中否认自己的好东西来惩罚自己。您否认自己越多, 您贡献的就越少。您贡献的越少, 您越不可能让您周围的人获益。当您停止限制您接受, 那么您就停止限制您的贡献。当您宽恕自己, 每个人都受益, 您允许更多您人生受益的事, 然后有更多可以分享。

当您宽恕;您会成为一个更好的丈夫或妻子, 您成为一个更好的学生或者老师, 您成为一个更好的雇主或雇员, 您成为一个更好的父母或子女。当您宽恕, 您以任何有意义的方式欢迎成功。当您学会宽恕, 那些近似不可能的事, 不仅成为可能, 而且甚至可以很容易实现。

如果您有宗教或灵性思想, 人再学习实用的宽恕方法, 将加强和深化您对您的宗教或精神的体验。这将帮助您从内疚不是"好", 您觉得您是应该的, 因为它会帮助您成为的人, 您想成为的类型。实践宽恕增强您内在善良, 让你的生活更活跃。您会做更多的事情, 您知道您应该怎么做, 但一直无法让自己去做。您会做更多事情, 您知道您应该怎么做, 但一直无法让自己去做。

学会宽恕只能帮助您;它不会伤害您。

宽恕是极大实用的和有益的。没有什么含糊不清, 或不实际的了。宽恕给您自由。当您学会宽恕, 很多问题(甚至可能是健康问题)将逐渐消失。就好像您俯瞰您的生活, 可以看到最简单的方法, 并得到您想要的。生命之门会在您面前打开。新的机会将从一个不知名的地方出现。同时发生的快乐, 会让您在正确的时间满足正确的人。正当您需要他们的时候, 想法或答案会来找您。朋友可能会评论, 或者您翻开一本书或一本杂志, 或者您可能会听到一段对话, 让您成为您所期待的样子。为什么会这样呢? 因为通过练习宽恕, 您会对美好生活更加开放, 让美好的东西更容易找到您。

当您学会宽恕, 已经蛰伏在您内心的能力将显现, 您会发现自己比您以前想象的更强大, 更能干。自己的那部分不能在无法宽恕的寒冷土壤中茁壮成长, 将开始增长。您会开始放手挣扎和努力。您会发现更多的随遇而安, 生活也会变得更舒适和更快乐。如果这一切听起来有点夸张, 那么现在就开始吧。简单的练习这些页面中宽恕的四个步骤, 您会因为您所做的感到很高兴。

宽恕的四个步骤

一个更好改变您的生活的强大方式

宽恕的四个步骤给您一个简单快捷开始宽恕的方法。它可能会导致您生活深刻而巨大的变化。它的力量源自于它的简单直接，所以开始使用它，您自己就可以见证这一切。

这四个步骤可用于解决任何类型大小问题。不过，最好是先从比较小的问题开始，直到您理解它。其实，最好不要尝试宽恕那些可能导致您进一步伤害的人，直到您有了整个宽恕过程中的一些经验和体会(见艰难宽恕与和解 Tough Forgiveness and Reconciliation)。试想您要尝试以下步骤宽恕一个小问题。

宽恕的四个步骤

最好是做这书面的四个步骤，直到您得到一些经验。

第1步：陈述您需要宽恕谁和宽恕什么事。

第2步：确认这种情况下您目前的感觉。如果这是您的诚实的感觉，那最好了，而不应该觉得是不错的，有礼貌的东西。您需要用您的真实感受工作。然后，您表达您的意愿，至少要释放那些感受。

第3步：陈述您会从宽恕得到的好处。主要是您现在相反的感受。悲伤将成为快乐，生气将成为和平，沉重成为轻盈的感觉等等。如果您不知道的好处，那就选择您希望的好心情(更快乐，更放心，更自信等)。如果您能想像当您宽恕会更好的感觉，这会帮助您。

第4步：指派自己宽容。这就是简单的陈述您打算宽恕谁，然后确认来自宽恕的好处。

通常情况下，您最终会这样用这四个步骤，看起来像这样：

示例 1：

想象一下，您的朋友约翰已经开始逃避您，您不知道为什么。

- 1.我愿意宽恕约翰在躲避我。
- 2.我现在选择释放我的悲伤，愤怒和恐惧感受。(以后您可以选择做更多的情感释放，如果您需要的话)。
- 3.我承认宽恕约翰有利于我，我会感觉到更快乐，更健康，更平和。
- 4.4, 我承诺宽恕约翰，我接受宽恕带来的和平与自由。

示例 2：

在这个例子中某人的女友，珍妮特，结束了他们的恋爱关系。

- 1.我想宽恕珍妮特离开了我。
- 2.我现在选择释放我的后悔，遗弃和恐惧。
- 3.我承认宽恕珍妮有利于我，我会感觉到更清晰，更快乐，更能够在未来创造更好的恋爱关系。
- 4.我承诺宽恕珍妮，我接受宽恕带来的和平与自由。

示例 3：

在这个例子中有人被解雇。

- 1.我想宽恕我的老板解雇了我。
- 2.我现在选择释放我的愤怒, 悲伤, 不公平和失望。
- 3.我知道, 宽恕我的老板有利于我, 我会感觉到积极的, 快乐的, 更能找到未来更好的工作。
- 4.我承诺宽恕我的老板, 我接受宽恕带来的和平与自由。

为了帮助您学会这些步骤, 请看下宽恕的四个步骤的工作单.

宽恕的四个步骤工作单

此工作表可以帮助您通过四个步骤排除您的困难从而继续前进。

1.何人何事

想想您需要宽恕的人，为什么要宽恕他们，然后输入下面的详细信息：

我想宽恕_____的_____。

这将创建您需要宽恕谁，您需要宽恕他们什么的一句话。

示例：

我想宽恕塔蒂亚娜偷我的男朋友。

我想宽恕当我还是个孩子约翰碰撞我。

我想宽恕我的父亲不爱我。

2.确认并开始释放可能的障碍物

写一句，关于您宽恕任何感情的情况，如愤怒，痛苦，恐惧，嫉妒，想要复仇等等的方式。

我现在选择释放我的感情_____

示例：

我现在选择释放我的愤怒和恐惧感受。

我现在选择释放我仇恨，痛苦和怨恨感受。

我现在释放我的悲伤，痛苦和悲惨感受。

3.优点

列出您为什么要宽恕的理由，然后创建一个句子出来。您会从宽恕得到了什么好处？您会感觉如何，如何将您的态度会变得更好？如何您的行为会变得有所不同？这有助于加强您宽恕的欲望和动机。

造一个您会从宽恕获取的好处列表的句子。通过完成下面的句子，列出一旦您宽恕后希望有的感受。最好说出积极的情感，而不是没有负面情绪("更加和平"而不是"少担心")。

我承认宽恕这种情况将有利于我，我会感觉到_____

示例：

我知道，宽恕我的母亲有利于我，我会感觉到更快乐，更健康，更平和。

我看到宽恕约翰有利于我，我会感到自由，热爱并能让我的生活更加友好。

4.承诺

创建一个肯定的，并确认您打算宽恕意图的句子，。这一步中，您声明您打算宽恕的人，肯定您选择从一个更明智，更高的角度，珍爱我们鲜活的生命。

我承诺宽恕_____ [人]，我接受了宽恕带来的和平与自由。

示例：我承诺宽恕珍妮，我接受宽恕带来的和平与自由。

打造您的宽恕声明

现在, 通过上面创建的语句建立一个宽恕宣言。

示例 1:

我想宽恕珍妮特。

我现在选择释放我的痛苦和怨恨感受。

我承认宽恕有利于我, 我会感到更快乐, 更健康, 更平和。

我承诺宽恕珍妮, 我接受宽恕带来的和平与自由。

示例 2:

我想宽恕我的父亲不爱我。

我现在选择释放我的愤怒, 失望和不满感情。

我承认宽恕有利于我, 我会感到自由, 充满爱心和更有活力。

我承诺宽恕我父亲, 我接受此方法, 让我更快乐, 对其他人更有爱心。

实践

选择您将使用这四个步骤多长时间(7天, 21天等), 您会在一天的什么时间使用这四个步骤它。每个环节至少做三次, 如果可能的话写出步骤, 或者要么大声或者安静地在您心目中说出来。

当您重复这些步骤, 您可能会注意到您的心情会发生改变(即, 步骤2愤怒变为挫折等)。如果遇到这种情况, 只需改变您的措词, 尽可能匹配您当时的实际感受。完成所有步骤一段时间后, 您可能会发现您想要宽恕别人的感觉会更加强大了。这是一个好兆头, 尤其是如果您开始看到当您学会宽恕时, 您会获得很多好处(或者那些正在靠近您的好处)。

过了一段时间, 您可能会觉得没有必要去做所有的四个步骤, 然后您可以用步骤四的宽恕声明, 直到您觉得完成的很彻底就可以了。

作为释放自己的感情的一部分, 您可能需要做其他类型的情感释放, 如与朋友谈论事情, 甚至去看一个治疗师。当您使用这些的时候, 您会发现意想不到的感受和产生被遗忘的记忆。让他们通过或如果您需要, 可以找到支持。

如果您相信一个更高的精神力量, 那是宽恕过程的一部分。那么在最后的句子上加上一句话, 如, "我祈求上帝的帮助和宽容成为免费", 或者"我邀请并接受神的恩典帮助我宽恕。"

使用步骤一

步骤一的关键是简单承认您要宽恕一个人，承认您要宽恕他们什么。这可以帮助您摆脱任何形式的拒绝发生的事情，并进入接受它的心理框架，并从那里开始做一些事情。

在这一步千万不要尝试，变得和蔼，变得有礼貌是非常重要的。您需要接受该事件的真实感受，只有这样才能真正改变。如果您觉得有人"偷了我的女朋友"，那么至少在开始的时候就用这句话。但是，避免解释事件结果过于戏剧化，比如"他们完全永远毁了我的生活"。

开始一点点戏剧是可以的，但要尽量实事求是。后来，经过几次步骤后，您可能会发现，您的感情会发生变化，要使用的措辞也可能发生变化。这是一个自然的过程。

为了宽恕别人，您可能会觉得他们首先应该向您道歉。或者，您可能会害怕宽恕别人，或者如果继续跟他们相处，担心他们会再次伤害您。如果是这样，那么看一看艰难的宽恕(Tough Forgiveness)，其中包括一个单独和独特的和解过程，能够帮助到您。如果您愿意去实践艰难的宽恕的思想，然后继续四个步骤去宽恕他们。否则，现在就选择一个容易的问题。

如果宽恕自己，那么请参阅如何宽恕自己。

使用步骤二

第二步是关于您需要承认，感受这个事件的想法，情感和行为所带来的疼痛的方式。第一步中，写入自己的真实感情，您越容易接受自己的真实感情，您将有真正的改变，这是非常重要的。

如果您不知道您的感觉，它能大概的推测，并用自己的方式改变它。

您还可以使用身体感觉来形容您的感觉，如；"我释放这些棘手，冰冷的麻木的感觉"。如果您不知道解决此问题的具体的情感，但都知道身体的感觉，这是特别有用的，那么您可以只用生理感觉来代替。如果您稍后才意识到情绪，那就开始把他们也列进去。

如果您的感觉很模糊，只是尽量的形容他们；"我释放这种类型的绝望感"。"我释放这个尚不清楚的，有点粘稠的，冰冷的不快乐的感觉。"即使是模糊的感情也会导致美妙的突破，所以不要让您的感情含糊拥抱着您，如果那就是您现在对问题的何种感觉。

如果您感觉卡在了在这一步，那么您可以只尝试一个简单的问题，等一会再来解决这个难题。否则，您可能需要一个值得信赖的朋友，或辅导员，从他们那里得到帮助，一起来完成本课题。另一种选择，如果您想即使您卡住，还是继续前进，略过此步骤，并更专注于其他步骤，看看这是否有助于您感受继续前进。

使用步骤三

步骤三中，您会关注释放事件的不快乐感受，您会得到什么样的好处。当你释放了那些痛苦的感受，想象一下您的感觉和行动。想想你会觉得你的生活会变得如何更好和更轻的。想想您如何传播这种良好的感觉给您周围的人的一些方法。

在这一步中，您可能会开始认识到宽恕如何有益于自己，因为这意味着您释放了痛苦，取而代之，选择快乐的心态和行为。如果发生这种情况，那么您就真的明白为什么宽恕是如此美妙的事情。如果认识到这一点，那么这是一个非常好的现象，因为这将有助于激发您进一步宽恕。

通常宽恕的好处是痛苦相反的感情。最好用他们的积极形式表达了的这些好处；"快乐"，而不是"不那么悲伤"，"和平"，而不是"不生气"。如果不能确定你能够从宽恕获得的具体好处，那么你可以使用你生活中普通的好事情- 即使你不知道他们是相关，如：“和平，幸福，成功，或丰富”。

如果您使用身体感觉来描述您要释放的情感，那么您可以只使用自己的身体相反的感觉来描述在这个步骤。“冷和麻木”的感觉可能会成为“温暖和活力”，“紧张，不能呼吸”变成了“自由，轻松地呼吸”等。

好处还可包含任何形式实用的陈述；“更有信心”，“找到更好的工作”，或者“创建一个新的愉快的合作关系。”你会更喜欢宽恕的好处，你也越有利于激励自己去宽恕。

使用步骤四

第四步中,你正式和明确你宽恕的意图。

你可能不想真的原谅。你甚至会有大量的疑惑,但只要尝试一下看看。宽恕只要一点点尝试,就可以开放探索的可能性 - 即使非常暂时 - 能够带来很大的效果。

首先最好是普通对待宽恕的影响,“我接受了和平与自由,宽恕带来的”,或“我接受愈合和幸福的宽恕带来的”。

以后你可以包括一些你步骤三的好处,作为步骤四的好处。例如,假设你宽恕工作相关的问题,你就会意识到,清除问题将有助于你得到一个更好的工作。您可以使用类似这样的说法“我接受该宽恕带来好处,和平,一个快乐的工作关系和更好的工作”,或者“我接受在快乐中能够找到,甚至比我现在的工作和福利更好的工作”。

但是,如果您感到这种好处太过功利,或以某种方式冒犯了你的价值观,那么你可以忽略其中的利益。

有时,流连在一个特定的步骤,可能是有用,特别是如果你觉得自由或活力的感觉。徘徊在第四步中,任何时候您要比别人能很好地重复它。

它也可以很好地把第四步变成心目中多次大声或默默的一个口头肯定。一旦你已经完成了这个过程中的宽恕,想象一下你的感受,让它变得更加强大。

宽恕旋风

当你通过四个步骤,你会发现逐渐建立起情感。当您做其他的步骤后返回到第一步,你可能会发现,“想宽恕”感觉会更强。你会更清楚你现在觉得第二步是什么,或者你会更清楚的在步骤三的好处。每次经过四个步骤,它就像你正在建设宽恕的漩涡。

你甚至可以把它像现代的真空吸尘器,它使用旋风清洁地毯;在这种情况下,通过反复经历四个步骤,您要创建一个旋风清理痛苦和不愉快。更多的练习,你会有更强大四个步骤效果。

此外,当您使用的四个步骤几次后,效果会更强,即使你正在使用一个全新的话题。当你体验到宽恕一点好处,你会想宽恕更多的事情。在你以前宽恕无关事情的过程,你现在“想原谅”的水平会更强。宽恕用这种方式让你变得轻松和自然。

内疚和羞愧

内疚感让我们觉得我们做了一件坏事;耻辱让我们觉得我们是不好的。

理解内疚和羞耻的区别有助于宽恕自己。经常一起提及内疚和羞耻,就好像它们是相同的,或非常相似。然而,它们真的是很不同的事情。

当我们做了一些违反了我们的权利意识,我们会产生内疚感。当我们觉得有我们自身有错时,我们会产生耻辱。内疚是我们做什么或我们所做的感觉;耻辱是我们是谁的感觉。当我们感到内疚,我们认为,“我做了一件坏事”;当我们感到羞耻,我们认为“我不好”。

理解差异很重要,这样才能充分宽恕自己,我们需要处理我们两个的内疚感和羞耻感,这是非常重要的。有些事件可能同时触发这两种感情,需要解决的内疚是什么,内疚感消除方法和羞耻感的消除方法有什么区别呢。

让我们简单地放开惩罚的欲望,放开任何形式想要伤害别人或伤害自己自我谴责。我们可以为我们所做的事情赔偿,道歉,用四个步骤宽恕等等方式做到这一点。这可以帮助我们治愈我们的一些耻辱感和内疚感,但消除耻辱感经常需要使用另一种方法。

释放羞耻感,我们需要和自己和解(看一下和解部分)。羞耻感可以通过保持一个更好的持续的关系愈合,特别是我们任何部位某些方面的弱势或缺陷。我们需要创建自己一个快乐和健康的关系,摒弃羞耻感的不健康形式。这意味着愿意了解和释放我们的贬低或任何方式放低自己的“声音”,。这也意味着改变,我们如何与我们对周围对我们没有好处的人在一起,并尽量远离他们。这意味着花更多的时间,与那些对我们好的人在一起。它意味着学习不再怀疑那些真正喜欢我们的人。释放羞耻与成为一个好,善良,有爱心的朋友有很大的关系。

在我们的成长期我们许多内化了父母,老师或亲戚,他们于挑剔或苛刻。如果是这样,我们在我们的脑袋中就形成了批评家的声音。它可以深深的推动我们,我们几乎没有意识到这一点,但仍会出现感觉和情绪。我们并不需要与重要的,耻辱诱导的语音战斗。我们并不需要隐藏,或者困扰。我们不需要给它力量对它做出反应。任何时候,我们内心的批评家为我们提供了一些东西,也许是没有帮助的,没有建设性的,我们只能告诉自己,“这只是一个想法,仅此而已。”最后,如果我们不抗拒或者让步对出反应,并且始终坚信,它自然就会失去动力。

羞耻感可以推动我们进入做我们后悔做的事情。羞耻感可能助长吸毒,不良的生活习惯,停药或过于过激行为。羞耻感,如果听之任之,是能使自身长期存在的。当我们的自我感觉不好的时候,更容易继续做我们会后悔的事情。因此,羞耻感可以滋长内疚和更多的羞耻感。

羞耻感往往使我们很快责怪别人,不饶恕他们的错误。因此,羞耻感可以在人们之间扩散,因为每个羞辱人试图通过让别人感到惭愧,来转移自身耻辱。当一群人的首领(一个家庭,一个组织,一个宗教,或其他)有羞耻,这可以很容易扩展到所有的人,从而产生了强烈指责和谴责的潜在毒性的气氛。

我们不会允许自己不应该有的这种感觉,或者不值得有的荒谬的或无理的感觉。然而,没有实现的欲望不会消失。他们只是转入内心并在外在表现为成瘾和强迫行为。我们的上瘾和强迫行为又让我们觉得不值得不平衡。这是耻辱感的恶性循环;感觉强迫做一些事情,然后我们觉得我们不应该做,感觉自己很惭愧,我们试图隐瞒我们的羞耻感(内心里批评的声音)出现

的强迫做一些我们不应该做的事情的行为等等。

骄傲与羞耻感

当它改变我们的行为并道歉时，内疚感才有用。

羞耻感不仅仅是个人的。我们也会有羞耻感，包括我们的国家，我们的家庭，还是我们附近的一个事件。

在研究国家的耻辱之前，让我们先看看民族的自豪感。我出生在一个自然美丽的国家苏格兰。有一天，一位美国游客对我说，“你生活在这样一个可爱的国家。这太美丽了！”我感到有些得意，让我激动了几秒钟后，但是然后我想起来。”等一分钟！这个国家的美丽与我完全无关啊。他是如此欣赏河流和景观，我却没有创建任何的山。我不认为我可以创造一个小山丘，即使我奉献我的一生也不可以。无论如何，即使提供了有关如何创建山脉，山谷和河流的任何培训课程，我也不可能做得到。为什么我有骄傲的感觉？”

另一边，我的国家的耻辱感触发时，我们的国家足球队没有在世界杯足球赛表现的很好的时候 - 不幸的是他们每一次进入会发生什么。观看了几场比赛后，当看他们并没有做得那么好，我通常低声下气，然后就放弃了。

我知道一些事情，非常成功的英国足球俱乐部曼联在英国以外的国家有着更多的支持者，比在英国还要多得多。许多这些“粉丝”从未到过英国，并有可能永远不会来英国。他们与曼联足球俱乐部没有天然的联系。然而，他们会庆祝曼联做的很好，当他们表现的不好的是后续也会不快乐。

这是一个轻浮的例子(除非你是一个严重的足球迷)，但是指向一个更深刻的问题。我们的骄傲和羞愧可能在我们没有绝对控制的情况下被触发。或者，我们可以故意挑事 - 否则我们绝对与这事没有任何连接 - 仅仅是骄傲的来源。这很可能就是来自其他国家的那些家伙明智选择支持曼联足球队(谁是一个显着的成功)，而不是苏格兰足球队(这不是这么成功)的原因。骄傲感和羞愧感可能是古怪的和任意的，但是它们用深刻而深奥的方式行为主要驱动力塑造我们。它们塑造个人层面的事件，以及塑造世界舞台运作国家整体。

内疚感和羞耻感并非都是不好的。当他们表现在健康方面，他们合理限制我们的行为，并帮助我们融入这个时代的社会规范。当它让我们能够弥补一些我们所做的错误，并鼓励我们改变我们错误的行为。如果它只是让我们陷入自我迷恋自责，长期已久也不会产生任何积极的变化，那么内疚是没有任何用的。当它使我们怀疑我们的态度和信念，并寻求成为一个更好的人新的方式，比如通过发展我们缺乏的个人素质，羞耻感才能发挥作用。如果我们缺乏某些感受，或者我们缺乏更多的勇气，羞耻感可能推动我们去发展更多敏感性。

这是学习如何建设性的管理内疚和羞耻这些原始的感情的事。这不是盲目地让它们存在，回避它们(通过保持忙碌)，或试图对抗它们。我们不想被感情所束缚，被过去的没有建设性的态度或有用的行动束缚。通过练习宽恕自己我们可以管理内疚和羞耻，使我们形成了我们如何对这些原始的情感做出反应，而不是仅仅被它们摆布。

悔恨

最好的悔恨是好好的生活。

停留在过去违背了生命的美好。为了弥补任何错误，我们已经做了最好的办法，那就是现在生活得很好。套用一句关于复仇的老话，"最好的悔恨是好好的生活"。如果有办法弥补，我们做我们可以做好的那一部分。

一个诚实的心，觉得道歉往往能创造奇迹，并帮助修复我们做的任何伤害。每个人都会犯错，每个人都说过或做过自己后悔的事。它可能需要很大的勇气去面对那些我们曾经伤害过的人，承认我们错了，并去承认我们难过的感觉。然而，这样做可以帮助我们确保我们不会再犯同样的错误。我们道歉同情其他人的时候，我们就不会再伤害他们。

我们可以通过恢复原状表达悔意；纠正我们关于某人说的坏话，从现在开始讲他们的好话，返回偷的钱，向大家表现诚实公开的一面，弥补我们所带来的损害等等。

如果我们不能补偿我们伤害的人，我们可以在他的集体中做一些有利于他们的事。例如，我们因为他们的种族伤害到别人，我们可以将功补做一些事来帮助他们的种族。我们可以通过匿名捐赠给合适的慈善机构弥补。用一点点思想和想象力，我们会找到一个方法来弥补，即使我们受到伤害的人不能直接得到弥补。

如果我们做了一些非常糟糕的事，比如故意杀害或重伤另一人，这显然是更难弥补的。然而，没有人永远没有希望。宽恕，伴随着它带来的和平和愈合，这是每个人最终可以实现的。极端的情况下，最好是先开始做小过失的赔偿，再后来，我们就知道该怎么弥补较大的过失了。

永远不要决定自己需要受到惩罚，因此开始惩罚自己了。惩罚自己不会弥补那些已经受到伤害的人。它只是从另一方面让自己更加愚蠢。惩罚自己不能纠正错误。您只能纠正错误并行善。也可以帮助他人。你通过帮他们做好事来帮助别人。

如果我们作出赔偿的一切方式，好好的生活不会让别人一直保留我们的错误。如果人们继续超越合理限度指责我们，那么是他们的错而不是我们的。是他们自己的问题，我们需要质疑他们的动机，即使他们扮演受害者的角色。激进的受害者喜欢玩弄别人的内疚和羞愧，企图为自己的好战行为做烟幕，来掩盖他们的可疑的动机。

内疚或羞耻，可以被别人利用来操纵我们或控制我们的行为。这种操作通常来自那些主张道德制高点的人。然而这样的观点最多是不健康的影响方法。真正的道德领袖将引导我们采取积极的行动来弥补；而不是用这样的错误为借口，强加自己的议程。

否则，面对耻辱的攻击，即使非常有信心和有能力的人也会内心崩溃。它可能来自家族的一员："我记得你是一个会尿床的孩子"，或者从我们的人生伴侣，"记住，你忘记了我们的结婚纪念日！"，或过去的攻击我们国家的行为"记住战争中你的人做的！"。回答所有这些，仅仅是一种态度，"我已经离开那里，别人做什么由他们决定。"作为额外的防御，我们总是有权怀疑别人的道德立场是如此之低的维护策略。

如果我们严责和谴责我们或者我们的国家做错了什么，这是为谁呢？谁从这个受益？谴责自己，世界变得更美好吗？它可以作为一种临时措施，阻止自己进一步的伤害是有用的，但除此以外没有任何作用。长时间责怪自己只会过于以自我为中心，首先让我们自己陷入麻烦。我们

的大多数的错误都是过于自我为中心,不够了解别人的需求。自我惩罚只是更多的同样的自我为中心。更好的使用我们的时间和精力,帮助和服务他人的需要,而不是花无用的时间在某种形式的自我厌恶,自责或自残。

上帝原谅我吗？

自我宽恕是一种最无私的事情。

如果你是一个宗教人士，你可能想知道上帝就属于这种。你可能会想，"这是由上帝宽恕我的。"要考虑的事情是，谴责谁吗？你当然有，不然你就不会需要宽恕自己。你需要处理责怪自己的方式，从那里慢慢来。你真的认为，上帝会评判你的行动并试图抢占提前惩罚自己是一个好主意吗？如果是这样，假设你知道神的心意，那么首先考虑它是否是明智的。更好地学习与自己或别人练习宽恕，然后你可能更清楚地了解上帝怎么可能看东西。如果你觉得需要祈求宽恕，那么务必这样做。

从前有一个人是一个大国贵族的仆人。有一天，他在准备盛宴，庆祝从远方访问归来的他的主人。仆人冲过来的时候，他撞上了一扇门，跌落了一个细腻的并且价值连城的碗，摔成很多块在石地板上。仆人是如此恐慌，他跑了，把自己藏起来，躲避他的主人的愤怒。他绝望了，他努力的思索怎样做才能减轻他的惩罚。他认为这将导致自己很痛苦，于是他决定砍掉他的手指之一。他这样做，并痛苦地喊叫，吸引了其他的仆人，他们发现了他，并帮他捆绑了他的伤口，并把他带到刚刚回来的主人面前。

当主人发现出了什么事，他对这个仆人说。"愚蠢的仆人你已经打碎了我三个碗，只有这一个意外。你打破了一个价值连城的碗，这是事实，但这是最少的了。当你没有获得权力的时候，然后你就自己伸张正义了。你决定自己伤害自己，并没有想到这样会降低你服务我的能力。最后这两个是目前更大的错误。现在，你必须忍受知道惩罚自己更严重，这是由于你的伤口已经丧失了服务的能力，并已因此削弱你的能力。"

快淹死的人不能从溺水中拯救他人。不能宽恕自己任何人没有要宽恕别人想法和能力。这是为什么宽恕会变得如此困难的原因。他们不肯宽恕自己，感觉愧对它。感觉愧对使得他们无法被别人宽恕，也是因为他们觉得自己不能给予。被辜负的感觉使他们容易惩罚自己，他们往往会有不公或怨恨之感。宽恕就是一条出路。

宽恕有一个美丽的代价。宽恕自己的价格将更难阻止自己宽容他人。宽恕别人的价格很难停止宽恕自己。宽恕是给我们我们认为我们不能发现礼物，只要我们这样做，我们就会变得丰富多彩。

自私的想法得非常自我的，这是很容易看到。然而，也不是那么容易看到，任性可以包括过于卑微的自己。"特殊的"自己意识会分离，即使这意味着特别糟糕。不要傲慢，你并不比别人差。能阻止正常参与的生活，防止你的生活全部变成自私自利和自私的，这些事情都是任性的。"我的错误"，"我的遗憾"，"我做错了什么"的重点，仅仅因为自鸣得意的自我宣传和自我满意失去平衡。如果你意识到你已经这样做了，不需要为难自己。事实是永远不会打自己一棒。

自我宽恕不仅可以帮助你。它有利于健康的友谊，健康的家庭，健康的工作场所，健康社区，健康的政府，并最终一个更健康的世界。这是走向世界，越来越多的人说和做正确的事情，并能好的东西付诸行动，而不是由内疚和羞愧表现出来的操纵和强迫。

自我宽恕允许你把你的精力投入到行善中去；要么能弥补对别人的伤害，或者能弥补您的生活。会攻击自己的能量就可以成为建设性的行动，而不是自我毁灭的行为。

自我宽恕是最无私的事情。它让你有自我中心和自我迷恋倾向，并使得它更容易让你在你的生活产生积极的作用。自我宽恕有助于防止你对周围的人存在一种情感或心理负担。它使

您能够识别并满足健康方面的需求。它使您能够参与到人际关系中,积极和建设性的为他人的生活做出贡献。它可以帮助你最好的部分贡献到你的社交生活和工作生活中。自我宽恕让你成为好的,正确的人(也许已经了解到什么是不好的人或方式),并能在你的生活和世界采取积极的人生态度。

如何宽恕自己

考虑你可以做好的方面事情;而不是你不能做会后悔的不好事。

为了宽恕自己,你可能需要考虑以适当的方式来弥补其他人。作出补偿可以是一个很好的事情,但是要注意伪装成悔恨的自我惩罚。作出补偿,甚至想作出补偿,一般应为你带来一种如释重负的感觉。如果没有的话,那么它可能是某种形式的自残,或伪装的自我惩罚。作出补偿可能会花费;但它不会伤害你。

如果你没有访问的人(不管出于什么原因他们来自你的生活)但是你想赔罪,那么代理,并且特别,善良,慷慨和乐于助人对待相同的种族、群体或类型的人——甚至只是随意一个人。

你相信上帝宽恕你之前,你能宽恕自己吗?如果是的话,问问自己你怎么感受即将发生过的事。然后尝试完成几次四个步骤,看看你是否更清楚了。(见上帝宽恕我吗? Does God Forgive Me?)

宽恕的四个步骤宽恕你自己也是一样的。但是,我们改变步骤三,加入对别人怎么会从宽恕自己中受益的一节。

第1步:我想宽恕自己:

选择一个具体的事情。

例如:我想宽恕自己,因为对我的兄弟说伤人的话。

第2步:我想要释放的感受:

列出你对这件事的感受。你需要承认释放这些情绪出来后,再向前走。

例子;害怕被惩罚,自责,自恨,内疚,羞愧等等

步骤3A.我承认宽恕这种情况将有利于我,我将:

列出你会得到的好处列表,你就变得能够宽恕自己。好处可以包括步骤2中列出的感受,感受相反面。好处还包括能创造更好的关系,得到一个更好的工作,有更多的钱,等等,取决于什么是你要宽恕自己相关的事。

例子;感觉更快乐,自由,变得更放松等等。

由于这是一个自我宽恕过程中,我们添加一个额外的步骤3b到通常的四个步骤中。在这一步中,我们专注于他人将受益于你宽恕自己。一些好处可能来自于宽恕自己的好处,当你变得更有活力和创造力,一些是有利于别人的好处。

步骤3B.我承认宽恕自己这将有利于其他人,这是因为:

宽恕自己可以帮助你成为一个更好的家长,更贴心的朋友,更好的倾听者,和更宽容的人和让他人受益等等。你可能不太自行吸收并更关心别人。你可能会变得越来越不贫穷,并付出更多。挑选一个给别人带来好处的,真的你周围的人有意义的例子。

例子;我会更愉快对别人(少脾气暴躁, 酸味和郁闷), 我会变得亲切和更有爱心。我将付出更多。

第4步: 我承诺宽恕我自己_____我接受宽恕带来的和平与自由。

还有的, 或相反的, 你可以列出和平与自由具体的好处。在你学习宽恕的时候, 您自己的变化不仅可以让自己受益, 而且还可以让别人受益。通常你直接得到的好处同样也会惠及他人。如果你成为一个快乐的人, 或者更优秀的员工, 你周围的很多人也会得到好处。知道对他人的好处, 因为我们做的这些宽恕步骤, 可以帮助更容易地宽恕自己。

示例:

- 1.我承诺宽恕我自己对我的妻子/丈夫生气, 让我获得自由, 遵守所有的潜质, 可以成为一个更有爱心的伙伴。
- 2.我承诺宽恕我自己失去了我的工作, 这样我就可以继续前进, 找到一份更好的工作, 我会有更多的报酬, 让我和我的家人受益。

第一次最好做书面的步骤。从小问题开始, 但你会发现, 宽恕都不是小事情。甚至宽恕自己这似乎是一个很小的事, 和发生很久以前的事情都会引起大的变化。至少看所有步骤几次, 你会看到你宽恕的能力如何构建的。添加事情, (如果你想要这样的话) 改变你使用的话。反复徘徊在你觉得你会发生的那些步骤中。

当然, 如果这是可行的, 我们不排除赔偿或道歉, 这将对大家有益的; 只要这样做不会引起其他更多的痛苦。如果你给它一些什么是正确的想法和感觉, 你很快就会得到一些该怎么做的想法。如果它不能够弥补; 那么把你的生活过的最好。考虑你可以做的好的方面; 而不是你不能做会后悔的不好的事。

错误的宽恕

真正的宽恕给人的自由和轻盈的感觉。

试图推动或欺负自己,从而过早的宽恕,或不使用某种类型的深思熟虑的宽恕的过程(如四个步骤来宽恕)都会导致错误的宽恕。错误的宽恕就是某种形式的和解情况,但没有完成真正的宽恕的工作。我们重新与其他人建立关系,就好像我们已经宽恕了他们,但我们还没有真正宽恕他们。

错误的宽恕来自于:没有完全接受如何伤害别人的经验(避免痛苦的感觉),急急忙忙的宽恕的过程,或者甚至没有任何宽恕的过程,假设我们决定宽恕,然后装作什么都没发生。

错误的宽恕也往往发生在这些时候:人们忽视自己的真实情感的时候,或者他们觉得这是"好"的事情决定宽恕的时候。即使他们知道对方很可能再次做他们觉得"应该"宽恕同样的事情。他们不是真正的宽恕,因为他们刚刚建立起来的怨恨,创造了大量的焦虑正等待下一次发生。他们使用"宽恕"和容忍恶劣的行为为借口,所以他们没有得到真正的宽恕带来的幸福感觉。

真正的宽恕给人的自由和轻盈的感觉,我们可以清晰的为我们的健康做出更好的决策。错误的宽恕只是让我们纠缠在同样的人和同样的情况。错误的宽恕来自来讲还是出于信仰,我们不应该得到更好的或不能创造更好的东西,所以我们"忍受"的东西这是不利于我们的长期目标。真正的宽恕会改变我们的观点,释放我们,让我们可以创建一个更幸福的生活。真正的宽恕们会形成我们和有价值的人之间的关系;错误的宽恕使我们失去我们有价值的感觉。

在相互依赖的情况下,两人的上瘾的模式钩在一起,很少有宽恕。它可能看起来像一个定期"宽恕"的伙伴,但实际上它是错误的宽恕,因为他们只是相互协调,并没有发生任何真正的宽恕。如果真正的宽恕发生,一人将释放束缚。那个人会再进行协商他们希望的关系,如果说没有到位,他们只会祝福对方,继续前进。

避免错误的宽恕的方法是确保你弄清楚宽恕的过程,它可以让你包括你内心最深处的感情。

和解

宽恕是无条件的，但和解有时是有条件的。

在这本书中，宽恕是力量(Forgiveness is Power)，宽恕被描述为"放弃惩罚的欲望"。如果你仔细看一下这个字眼你会发现它并没有提及任何和解。和解是与我们正在努力宽恕的人，需要处理我们希望的关系。和解是重新建立我们与他人的关系的过程。和解经常是宽恕的一部分，但它不必须是。和解是一个真正的独立和独特的过程。

从宽恕拆分出的和解，可以让我们学习如何宽恕，因为它带来了清晰的和非常有益的见解过程。了解和解和宽恕，以及它们是如何结合在一起，它们的区别，会是一个很不错的方式可以突显我们宽恕的任何潜在障碍物，并让过程更加顺利。

宽恕是无条件的，永远有可能的;和解有时需要是有条件的，并不总是可行的。

宽恕是无条件的，因为它始终可以放开我们惩罚某人是否是活的还是死的,他们是否仍然在我们的生活中或早已不复存在的欲望。释放惩罚别人的想法完全取决于我们，可以做到与其他人无关。

和解有时需要是有条件的，因为我们可能要宽恕别人是一个持久的施虐者，严重上瘾的人，一个职业罪犯，或者完全否定他们的行为的人。我们很可能希望明确和具体的条件下，我们希望这样的人有什么样的关系(见艰难的宽恕Tough Forgiveness)。我们可以宽恕他们，但我们仍然可以创建一个明确的界限。选择宽恕别人是一个不同和独立的选择，和与他们协调不一样。

此外，和解并不总是可能的。那人可能早死了，从我们的生活中消失了或者只是让无可救药地沉迷以至于我们不能触及他们。与人协调不完全取决于我们。从现在开始，这在很大程度上取决于其他人的行为。

这种理解，你能宽恕别人，决定与他们无关(但注意隐藏的报复，如果你决定的话)实际上可以更容易宽恕他们。如果我们误以为这意味着我们不得不重新建立与他们的关系，我们自然会持谨慎态度宽恕别人。意识到我们可以在可接受的情况下进行谈判和解，甚至决定不这样做，让我们能够尽可能宽恕更多人。

使用宽恕的四个步骤(Four Steps to Forgiveness)的各种手段宽恕，在做什么事来和解呢，如果需要的话。你想做和解是什么方式，也可以等到你从四个步骤中获得新鲜敏锐的视角。

您可能会找到艰难的宽恕(Tough Forgiveness)的想法，思考如何在具有挑战性的情况下宽恕的有效途径。

艰难的宽恕 (Tough Forgiveness)

艰难的宽恕 (Tough Forgiveness) 意味着为任何未来的关系设定条件。

艰难的宽恕 (Tough Forgiveness) 的概念让困难和挑战的情况下宽恕更容易。用艰难的宽恕 (Tough Forgiveness)，我们宽恕 (如使用的四个步骤来宽恕)，但我们给自己不与其他人有任何关系的特权，除某些条件情况以外。我们可能会决定不与他们调解，除非我们看到足够的证据表明他们是真的遗憾并且愿意改变。

你可能已经遇到艰难的爱的想法。艰难的宽恕 (Tough Forgiveness) 就是类似的想法。正如和解的书上，宽恕是无条件的，但和解有时是有条件的。艰难的宽恕 (Tough Forgiveness) 意味着我们在未来任何关系设置了条件。

艰难的宽恕 (Tough Forgiveness) 上的任何和解是有条件的，它部分取决于现在的其他人行为方式。这一点很重要，因为人们经常混淆的宽恕与和解，认为他们经常在一起用。然而，他们实际上是两个不同的东西。艰难的宽恕 (Tough Forgiveness)，我们无条件地宽恕他们 (也就是我们释放想惩罚他们的欲望)，但我们树立与他们周围协调过程的明确具体的界限。这有助于最小化，我们会再次受到由同一个人以同样的方式伤害的机会 (再一次)。

决定要保护自己不受伤害，避免有人以惩罚他们的方式来伤害你。可能别人看起来一样，如果我们打开我们正在做什么和为什么，情况就不一样了。艰难的宽恕 (Tough Forgiveness sp-zheng_wen_shou_xing_suo_jin)，我们可以宽恕一个人，但是为了保护我们自己仍然回避他们。

有一种高尚的品质，宽恕能提升我们的头脑更上一个台阶，使我们能够自由。

因为我喜欢在书里说，宽恕就是力量：

宽恕让我们自由来去。

艰难的宽恕 (Tough Forgiveness)，你可能会选择宽恕，并且：

- + 创建有关具体问题的明确协议，这样你才愿意继续 (这样你可以感到安全和受尊敬的)。
- + 指定你不觉得可以接受行为，和导致你结束或暂停和解进程的行为。
- + 限制你与其他人，除了特定条件下接触的人的类型。
- + 协议做一些事来增进相互了解，如一起去见法律顾问。

艰难的宽恕 (Tough Forgiveness) 的核心是相互尊重。艰难的宽恕 (Tough Forgiveness) 意味着要确保其他人知道并尊重你的感受，你知道和尊重他们的感受。如果这种相互尊重的不存在，而其他人并不想帮助建立它，那么就没有真正的关系，和解就没有了真正的理由。

和解不仅是一个决定；它是一个过程。艰难的宽恕 (Tough Forgiveness) 的一部分，我们可能希望确保他们真正了解我们如何看待，不管他们做了什么。然而，艰难的宽恕 (Tough Forgiveness) 并不意味着我们得到嫁祸给我们不满意的其他人。之间是有很大的区别，"这是我的感觉.....这都是你的错。" 简单地说，"这是我的感受....." 第一个加入了指责和判断。第二个是诚实感情更加相互尊重的表达。

我们也可能会决定和解是不可能的。如果有人不打算改变，我们可以肯定他们不会！改变需要努力，并且没有承诺就不会发生。无论多少，我们可能希望他们，没有一个不变的承诺，他们将不会改变。

相互尊重, 包括你尊重自己, 以及尊重其他人。尊重自己包括诚实面对自己和面对你真正的感觉。你永远都不想隐藏你的真实感受, 因为如果它成为一种习惯就会容易导致错误。

如果你不准备宽恕别人, 或者没有准备好与他们和解, 那么你需要宽恕自己, 并接受现在你的感觉。这样你至少可以和自己和解。您可能需要时间来恢复, 更新自己, 以恢复您的生活和其他人的信仰, 然后将准备好宽恕一些你生活中更大的问题。给自己需要的时间。一旦你有了更多的宽容与和解的经验, 您更能够宽恕和更具挑战性的和解。

接下来

要成为宽恕的老师，只要决定是你想做什么。

如果您想更深入地探讨和恕他人，无论是个人，或通过在线社交网络。你会发现它是绝佳话题，这有助于深化和丰富您的关系。

简单地提及你正在阅读一本关于宽恕的书籍，就可以引发一场精彩的对话。也许有人会告诉他们想宽恕的事情，但不知道怎么办。请告诉他们宽恕的四个步骤通过解释给别人这四个简单的步骤，你可以彻底改变自己的生活。

学习宽恕的每个人也是宽恕的老师。你教宽恕的更宽容你就会变得越;和你练习得越多宽恕你越会教它。你可以把你的任务(如果你喜欢的话你的秘密任务)，让人们了解宽恕，甚至成为教授宽恕的老师。

你需要成为宽恕的老师的唯一的事情就是确定这是你想做的事。你并不需要成为一个"专家"，获得证书之类的东西。所有的我们都是宽恕或者反面的老师，我们会用示例教导别人。我们会越来越意识到这一点，并刻意决定教授宽恕，而不是不教任何宽恕的课程。这些只是一个问题。你只需要开始做它，你会变得更好的。

非常欢迎引用这本书，并用它作教材。如果你想复制这本书的10%以上，但请给我发电子邮件以获得许可。我们都想离开世界，去我们发现至少美好一点的地方。有比传播宽恕更好的方式吗？

你也可能在许多书店找到我的另一本书宽恕就是力量 Forgiveness is Power, 由芬德霍恩出版社出版。它有不同语言版本，请浏览我的网站，然后点击你国家的国旗或语言，了解更多信息请浏览：forgiveness-is-power.com