

10. Mal for fullbyrdelsesbrev

Innledning

Hei _____ !

Jeg har sett over vår relasjon og har oppdaget en del ting som jeg vil si til deg.

Unnskyldninger

_____, jeg ber om unnskyldning for det jeg gjorde som skadet deg. Jeg vil at du skal vite at jeg innser at jeg gjorde feil, noe jeg er lei meg for og angrer på.

_____, jeg ber om unnskyldning for at jeg _____

_____, jeg ber om unnskyldning for at jeg _____

_____, jeg ber om unnskyldning for at jeg _____

_____, jeg ber om unnskyldning for at jeg _____

_____, jeg ber om unnskyldning for at jeg _____

_____, jeg ber om unnskyldning for at jeg _____

_____, jeg ber om unnskyldning for at jeg _____

_____, jeg ber om unnskyldning for at jeg _____

_____, jeg ber om unnskyldning for at jeg _____

_____, jeg ber om unnskyldning for at jeg _____

Tilgivelseser

_____, jeg bekrefter at det du gjorde skadet meg, men jeg ønsker ikke lengre å la mitt minne av disse hendelsene fortsette å skade meg. Jeg gir derfor opp håpet om en annerledes eller bedre gårsdag, og tilgir deg, slik at jeg blir fri.

_____, jeg tilgir deg for at du _____

_____, jeg tilgir deg for at du _____

_____, jeg tilgir deg for at du _____

_____, jeg tilgir deg for at du _____

_____, jeg tilgir deg for at du _____

_____, jeg tilgir deg for at du _____

_____, jeg tilgir deg for at du _____

_____, jeg tilgir deg for at du _____

_____, jeg tilgir deg for at du _____

_____, jeg tilgir deg for at du _____

_____, jeg tilgir deg for at du _____

_____, jeg tilgir deg for at du _____

Negative følelsesmessige ytringer

_____, jeg vil at du skal vite at _____

_____, jeg vil at du skal vite at _____

_____, jeg vil at du skal vite at _____

_____, jeg vil at du skal vite at _____

_____, jeg vil at du skal vite at _____

_____, jeg vil at du skal vite at _____

_____, jeg vil at du skal vite at _____

_____,

_____,

_____,

_____,

_____,

_____,

Positive følelsmessige ytringer

_____, jeg vil at du skal vite at _____

_____, jeg vil at du skal vite at _____

_____, jeg vil at du skal vite at _____

_____, jeg vil at du skal vite at _____

_____, takk for _____

_____, takk for _____

_____, takk for _____

_____,

_____,

_____,

_____,

_____,

_____,

_____,

Knuste drømmer og forhåpninger

_____, jeg vil du skal vite at jeg hadde ønsket at _____

_____, jeg vil du skal vite at jeg hadde ønsket at _____

_____, jeg vil du skal vite at jeg hadde ønsket at _____

_____, jeg vil du skal vite at jeg hadde ønsket at _____

_____, jeg vil du skal vite at jeg hadde ønsket at _____

Gi opp forventninger for fremtiden

_____, jeg gir deg retten til å gjøre som du vil, uten å insistere på at det skal tilfredsstille meg. Jeg gir opp mine forventninger om at du kommer til å gjøre det jeg vil i fremtiden. Jeg aksepterer deg som du er, istedenfor for sånn som jeg skulle ville ha deg, slik at jeg blir fri.

_____, jeg gir deg retten til å _____

_____, jeg gir deg retten til å _____

_____, jeg gir deg retten til å _____

_____, jeg gir samtidig meg selv retten til _____

_____ uten å søke din bekreftelse eller godkjenning.

_____, jeg gir samtidig meg selv retten til _____

_____ uten å søke din bekreftelse eller godkjenning.

Gaver

_____, jeg kan nå se at denne erfaringen førte med seg gaven _____

_____. Takk for det.

_____, jeg kan nå se at denne erfaringen førte med seg gaven _____

_____. Takk for det.

_____, jeg kan nå se at denne erfaringen førte med seg gaven _____

_____. Takk for det.

_____, jeg kan nå se at denne erfaringen førte med seg gaven _____

_____. Takk for det.

_____, jeg kan nå se at denne erfaringen førte med seg gaven _____

_____. Takk for det.

Lykkeønskninger

_____, jeg innser at du akkurat som meg har gjort så godt du har kunnet ut i fra dine forutsetninger.

Jeg ønsker deg alt godt slik at du kan være til størst mulig nytte for deg selv og dine medmennesker. Jeg

håper livet gir deg alt du selv ønsker av helse, velstand og lykke. .

Avskjed

Jeg går nå og jeg slipper taket om smerten.

(og/eller)

Jeg elsker og savner deg.

Farvel _____ .