

De stappen van het vergevingsproces

Intentie:

Verteller: Ik ben bereid jou, mijzelf en ieder ander als onschuldig te zien. Hierin ligt *mijn* bevrijding.

Getuige: Ik ben bereid jou, mijzelf en ieder ander als onschuldig te zien. Hierin ligt *mijn* bevrijding.

Stap 1: Aanval en beschuldiging

Verteller: Ik wil je vertellen dat (geef ongecensureerd weer wat van binnen leeft)

Getuige: Ik hoor je. Is er meer?

Emoties van aanval en beschuldiging zijn o.a. boosheid, walging, haat, woede en frustratie

Stap 2: Verbinden met het kwetsbare zelf

Verteller: Ik wil je vertellen dat onder mijn aanval, ik me eigenlijk voel.

Ik wil je vertellen dat onder mijn aanval, ik me eigenlijk voel.

Ik wil je vertellen dat onder mijn aanval, ik me eigenlijk voel.

Net als toen (wanneer, waar, met wie, wat gebeurde er)

Getuige: Ik hoor je. Is er meer?

Gevoelens van het kwetsbare zelf zijn o.a. schuld, verdriet, angst, eenzaamheid en schaamte.

Stap 3: Overtuigingen opzoeken

Verteller: Toen heb ik mijzelf verteld dat

Getuige: Ik hoor je. Is er meer? (De getuige schrijft deze overtuiging op).

Stap 4: Overtuigingen tonen

Verteller: Ik wil je vertellen dat ik deze relatie heb gebruikt om mijn overtuiging te bewijzen dat ik ben. en ik heb me vergist.

Getuige: Dank je.

Stap 5: Bevrijding (terugkeer naar waarheid)

Verteller: Wil je mij helpen mijn overtuiging los te laten dat ik.....ben en Gods waarheid over mij herinneren dat ik ben.

Getuige: Ja, ik wil je helpen de waarheid herinneren dat jij bent.

Wil jij de mijn hulp accepteren?

Verteller: Ja, ik wil jouw hulp dat ik ben accepteren.

Of:

Verteller: Nee, ik wil het niet accepteren.

Getuige: *Ik zal jou in het licht houden totdat jij Gods Waarheid wel wilt accepteren.*