

# Mall för fullbordansbrev (förtryckta formuleringar)

## Inledning

Hej \_\_\_\_\_ !

*Jag har sett över vår relation och upptäckt en del saker som jag vill säga till dig.*

## Ursäkter

\_\_\_\_\_, jag ber om ursäkt för det jag gjorde som skadade dig. Jag vill att du ska veta att jag inser att jag gjorde fel, vilket jag är ledsen för och ångrar.

\_\_\_\_\_, jag ber om ursäkt för att jag \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, jag ber om ursäkt för att jag \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, jag ber om ursäkt för att jag \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, jag ber om ursäkt för att jag \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, jag ber om ursäkt för att jag \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, jag ber om ursäkt för att jag \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, jag ber om ursäkt för att jag \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, jag ber om ursäkt för att jag \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, jag ber om ursäkt för att jag \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, jag ber om ursäkt för att jag \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Förlåtelser

\_\_\_\_\_, jag bekräftar att det du gjorde skadade mig, men jag tänker inte längre låta mitt minne av dessa händelser fortsätta skada mig, utan jag ger upp hoppet om en annorlunda eller bättre gårdag och förlåter dig så att jag blir fri.

\_\_\_\_\_, jag förlåter dig för att du \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, jag förlåter dig för att du \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, jag förlåter dig för att du \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, jag förlåter dig för att du \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, jag förlåter dig för att du \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, jag förlåter dig för att du \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, jag förlåter dig för att du \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, jag förlåter dig för att du \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, jag förlåter dig för att du \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, jag förlåter dig för att du \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, jag förlåter dig för att du \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, jag förlåter dig för att du \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Negativa känslomässiga yttranden

\_\_\_\_\_, jag vill att du ska veta att \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, jag vill att du ska veta att \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, jag vill att du ska veta att \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, jag vill att du ska veta att \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, jag vill att du ska veta att \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, jag vill att du ska veta att \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, jag vill att du ska veta att \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_,

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_,

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_,

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_,

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_,

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_,

\_\_\_\_\_

## Positiva känslomässiga yttranden

\_\_\_\_\_, jag vill att du ska veta att \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, jag vill att du ska veta att \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, jag vill att du ska veta att \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, jag vill att du ska veta att \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, tack för \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, tack för \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, tack för \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_,

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_,

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_,

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_,

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_,

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_,

\_\_\_\_\_

## Brustna drömmar och förhoppningar

\_\_\_\_\_, jag vill att du ska veta att jag hade önskat att \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, jag vill att du ska veta att jag hade önskat att \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, jag vill att du ska veta att jag hade önskat att \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, jag vill att du ska veta att jag hade önskat att \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, jag vill att du ska veta att jag hade önskat att \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Ge upp förväntningar för framtiden

\_\_\_\_\_, jag ger dig rätten att göra som du vill, utan att insistera på att det tillfredsställer mig. Jag ger upp mina förväntningar om att du kommer att göra det jag vill i framtiden. Jag accepterar dig som du är, istället för så som jag skulle vilja ha dig, så att jag blir fri.

\_\_\_\_\_, jag ger dig rätten att \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, jag ger dig rätten att \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, jag ger dig rätten att \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, jag ger samtidigt mig själv rätten att \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ utan att söka din bekräftelse eller godkännande.

\_\_\_\_\_, jag ger samtidigt mig själv rätten att \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ utan att söka din bekräftelse eller godkännande.

## Gåvor

\_\_\_\_\_, jag kan nu se att denna erfarenhet fört med sig gåvan att \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Tack för det.

\_\_\_\_\_, jag kan nu se att denna erfarenhet fört med sig gåvan att \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Tack för det.

\_\_\_\_\_, jag kan nu se att denna erfarenhet fört med sig gåvan att \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Tack för det.

\_\_\_\_\_, jag kan nu se att denna erfarenhet fört med sig gåvan att \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Tack för det.

\_\_\_\_\_, jag kan nu se att denna erfarenhet fört med sig gåvan att \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Tack för det.

## Lyckönskning

\_\_\_\_\_, jag inser att du liksom jag gjort så gott du kan utifrån dina förutsättningar. Jag önskar dig allt gott så att du kan vara till största möjliga nytta för dig själv och dina medmänniskor. Jag hoppas att livet ger dig allt jag själv vill ha av hälsa, välgång och lycka.

## Avsked

*Jag går nu och jag släpper taget om smärtan.*

*(och/eller)*

*Jag älskar och saknar dig.*

*Farväl \_\_\_\_\_ .*