

10. Mall för fullbordansbrev

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 at t _____

_____ 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 _____ .