



The past is a place of
reference, not a place of
residence; the past is a
place of learning, not a
place of living.

Roy T. Bennett

66

Some words
had a big impact

Nechá vám to zde být

Let it go

Možná v minulém roce bylo něco, co potřebuješ úplně vypustit, odevzdat to plně jako plný batoh, který už nechceš dál nést. Pokud něco takového je, něco v takového v tvé mysli existuje, zde je místo, kde to můžeš zapsat, nakreslit a tím to zde zůstane - zakonfirmuje se to zde - a už to nepůjde s tebou dál.

Stalo se v minulém roce něco, co ti ublížilo? Ublížil ti čin, slovo nějaké osoby? Zlobíš se na něco sám/a na sebe? Možná je třeba něco, co jsi sám/a sobě udělala a teď by si to zasloužilo tvé odpouštění.

"Stalo se, udělal/a jsi ODPOUŠTÍM TI A NECHÁVÁM TO JÍT protože"

Napiš si to na tuto stranu a zkus odpustit danému člověku. Zkus odpustit sobě i druhým.

Pokud se na odpouštění dnes ještě necítíš nebo cítíš, že ještě potřebuješ čas napiš si to sem.

"Stalo se a nemohu ti ještě odpustit protože"

Odpouštění

