

7 Tips på hvordan du kan tilgi og gå videre med å leve din beste versjon av deg selv!

1) Se på tilgivelse som et valg.

Det er faktisk det. Du kan velge det. Når du ser på det å tilgi for din egen skyld, vil det være lettere å gi slipp.

2) Ha empati.

Vi gjør alle ting som vi kan angre på og som vi trenger tilgivelse for. Det kan være noe vi sier til andre, eller gjør. Vi kan ikke gå igjennom livet uten å såre eller å bli såret på ene eller annen måte. Prøv å forstå hvorfor ting har skjedd.

3) Gi slipp på offer rollen.

Prøv å se på ting som har skjedd fra andre perspektiver. Kanskje kan du til å med å se at du kanskje har et medansvar hvis du for eksempel er i konflikt med noen. Hvis du kan unngå å se på deg selv som et offer, vil du på sikt klare å gi slipp, og fylle på med positive opplevelser og følelser isteden. Det gir deg økt energi.

4) Ta godt vare på selvrespekten.

Å droppe offer rollen betyr ikke at du skal se på deg selv som mindreverdige, eller la andre trenge seg inn over dine grenser. Sett dine egne grenser for deg selv, og vit

når du skal si nei. Vi kan ikke forandre andre, men å synliggjøre våre grenser for andre er noe vi både har mulighet til og ansvar for å gjøre.

5) Vær tålmodig.

Minn deg selv på at tilgivelse tar tid. Til og med lang tid. Mist ikke motet, du klarer det til slutt.

6) Tillat deg å elske deg selv.

Og andre. Til tross for dine negative erfaringer. Husk at du er verdifull og viktig.

7) Slutt fred med gammel story.

Bestem deg for å gi slipp på fortidens utfordringer, og tren deg på å være i nåtiden, her og nå, akkurat her og nå. Og fokuser på det vil ha av opplevelser i fremtiden.

Tips fra psykolog Elin Andersen og meg 😊

