RESENTMENT THERAPY MALAYALAM

ഘട്ടം 1 — ആ വ്യക്തിയുടെ പേര് /SITUATIONഎഴുതുക(ADRESS THE PROBLEM)

പേര്:/ ____

എന്താണ് സംഭവിച്ചതെന്ന് എഴുതുക

"ഈ വ്യക്തി / ഈ സംഭവം കാരണം എനിക്ക് തോന്നിയത്
____ ആണ്."

"എന്നെ ഏറ്റവും കൂടുതൽ വേദനിപ്പിച്ചത്
____ ആണ്."

"ഇന്നും എന്റെ മനസ്സിൽ കിടക്കുന്ന വേദന
____ ആണ്."

ഘട്ടം 2 — മനസ്സിലെ പകയും വേദനയും വിട്ടുകളയുക(RELASE THE RESENTMENT)

"എനിക്ക് വേദനിച്ചിട്ടുണ്ടെന്ന് ഞാൻ അംഗീകരിക്കുന്നു.

സംഭവിച്ചത് എന്റെ മനസ്സിനെ ബാധിച്ചിട്ടുണ്ടെന്നും ഞാൻ അംഗീകരിക്കുന്നു.

പക്ഷേ, ഈ പകയും വേദനയും ഇനി എന്റെ ജീവിതത്തിൽ ചുമന്നുകൊണ്ട് നടക്കാൻ ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ല.

ഈ ഭാരത്തിൽ നിന്ന് ഞാൻ പതുക്കെ എന്നെ മോചിപ്പിക്കുന്നു."

ഘട്ടം 3 — ക്ഷമിക്കുക(GIVE FORGIVENESS)

"[പേര്],

നിങ്ങളിൽ നിന്ന് എനിക്ക് ഉണ്ടായ വേദനയ്ക്ക് ഞാൻ നിങ്ങളോട് ക്ഷമിക്കുന്നു.

നിങ്ങളോടുള്ള എന്റെ ദേഷ്യം, പക, നിരാശ, വേദന എന്നിവ ഞാൻ പതുക്കെ വിട്ടുകളയുന്നു.

സംഭവിച്ചത് ഞാൻ മറക്കണമെന്നില്ല.

പക്ഷേ, ആ സംഭവത്തിന് ഇനി എന്റെ ഇന്നത്തെ ജീവിതത്തെ നിയന്ത്രിക്കാൻ ഞാൻ അവസരം നൽകുന്നില്ല.

ഞാൻ നിങ്ങളോട് ക്ഷമിക്കുന്നു.

എന്റെ മനസ്സിന് സമാധാനം നൽകാൻ ഞാൻ ഈ വേദന വിട്ടുകളയുന്നു."

🌿ഘട്ടം 4 — ക്ഷമ ചോദിക്കുക9ASK FORGIVENESS)

"ഞാൻ അറിഞ്ഞോ അറിയാതെയോ നിങ്ങളെ വേദനിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, അതിന് ഞാൻ ആത്മാർത്ഥമായി ക്ഷമ ചോദിക്കുന്നു.

എന്റെ തെറ്റുകൾ ഞാൻ അംഗീകരിക്കുന്നു.

അവയിൽ നിന്ന് ഞാൻ പഠിക്കുന്നു.

എനിക്ക് മാറ്റാൻ കഴിയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ഞാൻ മാറ്റാൻ തയ്യാറാണ്.

എന്നാൽ, പഴയ കുറ്റബോധം ഇനി ജീവിതകാലം മുഴുവൻ ചുമന്നുകൊണ്ട് നടക്കേണ്ടതില്ലെന്ന് ഞാൻ തിരിച്ചറിയുന്നു.

എന്റെ കുറ്റബോധവും ഞാൻ പതുക്കെ വിട്ടുകളയുന്നു."

🌿ഘട്ടം 5 — ആ വ്യക്തിക്ക് നന്മ ആശംസിക്കുക(BLESSING)

"നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ സമാധാനം ഉണ്ടാകട്ടെ.

നിങ്ങൾ സന്തോഷത്തോടെ ഇരിക്കട്ടെ.

നിങ്ങളുടെ മനസ്സിന് സൗഖ്യം ലഭിക്കട്ടെ.

നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ സ്നേഹവും സമാധാനവും സന്തോഷവും നിറയട്ടെ.

ഞാൻ നിങ്ങളെ എന്റെ മനസ്സിൽ നിന്ന് സ്വതന്ത്രനാക്കുന്നു.

അതോടൊപ്പം, എന്നെയും ഈ വേദനയിൽ നിന്ന് സ്വതന്ത്രനാക്കുന്നു.

ഇന്ന് മുതൽ പകയ്ക്ക് പകരം സമാധാനം ഞാൻ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നു."

🌿ഘട്ടം 6 — അവസാനമായി പറയുക(MOVE TO LEARNING MODE)

"ഈ അനുഭവം എന്നെ പഠിപ്പിച്ച പാഠങ്ങൾക്ക് നന്ദി.

ഞാൻ ക്ഷമിക്കുന്നു.

ഞാൻ ക്ഷമ ചോദിക്കുന്നു.

ഞാൻ നന്മ ആശംസിക്കുന്നു.

ഞാൻ വിട്ടുകളയുന്നു.

ഇനി ഞാൻ ഈ വേദനയുമായി മുന്നോട്ട് പോകേണ്ടതില്ല.

എന്റെ ജീവിതവുമായി സമാധാനത്തോടെ മുന്നോട്ട് പോകാൻ ഞാൻ എന്നെ അനുവദിക്കുന്നു."

✍️ അവസാനം ഇത് എഴുതുക(PICK THE LEARNING)

ഞാൻ വിട്ടുകളയുന്നത്:

ഇനി ഞാൻ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നത്:

ഇനി എന്റെ ജീവിതത്തിൽ ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന മാറ്റം:

🌿 ഓർക്കുക

"ക്ഷമിക്കുക എന്നത് സംഭവിച്ചത് ശരിയായിരുന്നു എന്ന് പറയുന്നതല്ല.

സംഭവിച്ച കാര്യത്തിന്റെ ഭാരത്തിൽ നിന്ന് സ്വയം മോചിതനാകാനുള്ള ഒരു തീരുമാനമാണ്.

ഒരാളെ ക്ഷമിക്കാൻ നിങ്ങൾ തയ്യാറല്ലെങ്കിൽ പോലും, നിങ്ങളുടെ വേഗത്തിൽ ഈ exercise ചെയ്യാം.

ഇത് ഒരാൾക്ക് മാത്രം ചെയ്യേണ്ടതില്ല.
നിങ്ങളുടെ മനസ്സിൽ ഇപ്പോഴും വേദനയോ പകയോ കുറ്റബോധമോ ഉണ്ടാക്കുന്ന ഓരോ വ്യക്തിയെയും സംഭവത്തെയും കുറിച്ച് പ്രത്യേകം എഴുതാം."

STEP

🌿(REPEAT UNTILL YOUR MIND AND BODY REWIRE)

REPEAT 3-6 MONTHS

AFTER BREAKING THE LOOP

GIVE MORE EMOTION TO THE LESSON AND LIVE IN THE LESSON
3-6 MONTHS
YOU CREATE A NEW LOOP