

Co się składa na dobre przeprosiny?

Stuchanie

Nie broniąc się, zacznij od bycia otwartym na ustyszenie, jak wyrządziłeś/aś krzywdę; nawet jeżeli byto to niezamierzone

Odczuwanie

Pozwól sobie poczuć ból drugiej osoby, i daj jej znać, że boli cię świadomość, że sprawiłeś jej ból; to ma znaczenie

Naprawianie

Przepros z głębi serca, dając drugiej osobie znać, że czujesz wyrzuty sumienia i żal z powodu wyrządzenia jej krzywdy

Uspokajanie

Zapewnij drugą osobę, że widzisz, w jaki sposób ją skrzywdziłeś/aś, i wiesz, co możesz zrobić, aby już nigdy więcej nie wyrządzić jej krzywdy.


Dr Clare Rosoman

AUTHOR | PSYCHOLOGIST | TRAINER

autorka: Clare Rosoman tłumaczenie: Barbara Sławik - mentalia.pl