

Innehåll

Förord	7
Författarens förord	10
Oförlåtelse skadar oss	12
Förlåtelsens trappa	14
Förlåter gör du för din egen skull	15
Vem boken riktar sig till och hur du kan läsa den	16
Hur du kan läsa och arbeta med boken	17
Till dig som är professionell	18
Vad du kan förvänta dig	18
DEL 1. FÖRLÅTELSE – VARFÖR?	21
Kapitel 1. Problemet med oförlåtelse	22
Vad är oförlåtelse?	23
Hat och hämnd	29
Fastna i agg och förbittring	33
Kapitel 2. Vad är förlåtelse?	35
Tre steg i förlåtelse	35
Fullständig förlåtelse	40
Vad förlåtelse inte är	45
Kapitel 3. Förlåtelsemetoden	50
Praktisk, effektiv och kärleksfull metod	51
Förlåta ANDRA och bli fri	53
Förlåta DIG SJÄLV och bli fri	59
Kapitel 4. Vägledning från ditt inre	64
Vardagsjaget och självet – två olika system	64
Det Högre Självet – vår inre vägledare	65
Vägar till det Högre Självet	67
Kapitel 5. Förlåtelse och hälsa	72
Negativa konsekvenser av oförlåtelse	72
Det är du som blir lidande	73
Positiva effekter av förlåtelse	74
Kapitel 6. Du har makten över dina tankar	78
Din tolkning avgör din reaktion	79
Smärta och lidande är olika saker	83
Du är inte maktlös	86
Kapitel 7. Hur relationer styrs av skuld	91
Romantiska relationer	92
En skuggfigur från det förflutna	96
Vägen är att växa	98
Kapitel 8. Att be om förlåtelse	101
Så här kan du be om ursäkt eller förlåtelse	102
Om du inte blir förlåten	110
När andra behöver bli förlåtna av dig	111

Kapitel 9. Att kunna förlåta sig själv är lika viktigt	113
När andra tycker du har gjort fel.....	114
Misstag är en del av livet.....	116
Allt du kan göra är ditt bästa.....	122
Kapitel 10. Vi lever i en skamkultur	125
Syftet att kontrollera sitt beteende.....	126
Lösningen är att prata om känslorna.....	129
Inse att du inte har gjort dig själv.....	131
Kapitel 11. Skuld och skam – signaler som kan hjälpa dig	135
Barndomen och föräldrarnas roll.....	135
Samvetet.....	138
"Falsk skuld".....	141
Kapitel 12. Ge dig själv omsorg, medkänsla och förlåtelse	145
Din inre vägledare och självförlåtelseprocessen.....	146
Självmedkänsla.....	147
Fler sätt att träna omsorgssystemet.....	151
Kapitel 13. Lycka, värderingar och förlåtelse	155
Nyckeln till sinnesfrid.....	155
Vad är egentligen en negativ händelse?.....	158
Vilka värderingar är viktiga för dig?.....	161
Kapitel 14. Varför är det så svårt att förlåta?	165
Vem vill du vara?.....	165
Att väga för och emot.....	168
Testa om du behöver förlåta.....	175
Kapitel 15. Att förlåta det allra svåraste	177
En lång process.....	177
Är det alltid rätt att förlåta?.....	181
Medling till hjälp för både förövare och offer.....	185
DEL 2. FÖRLÅTELSE – HUR?	187
Kapitel 16. Förlåtelsemetoden i praktiken	188
Så här kan du göra.....	188
Börja med en kartläggning.....	189
Har lång tid kommer det att ta?.....	191
Kapitel 17. Förlåta ANDRA och bli fri	193
9 steg till att förlåta andra.....	194
Kort version av processen "Förlåta andra och bli fri".....	207
Exempel – Christine förlät sin familj.....	208
Kapitel 18. Förlåta DIG SJÄLV och bli fri	215
8 steg till att förlåta dig själv.....	216
Kort version av processen "Förlåta dig själv och bli fri".....	226
Exempel – Olavs självförlåtelse.....	227
Kapitel 19. Att hjälpa andra förlåta	232
Tid, plats och struktur.....	232
Guidens uppgift.....	233
Att avsluta en förlåtelseprocess.....	237

Kapitel 20. Självhjälpsgrupper för förlåtelse.....	238
Struktur.....	239
Regler för gruppen.....	239
Om du behöver sluta i gruppen.....	241
Slutord	242
Det du söker finns i dig själv.....	242
Hur vill du bidra till livet?	244
Gå med lätt packning.....	244
Författarens tack	247
Noter	249
Källor	254
Bilaga 1. Arbetsblad för processen "Förlåta andra och bli fri"	262