



Ta farväl

Syfte: Släppa krav och komma till acceptans

Berätta om din relation till X!

Är något ouppklarat mellan er?

Gå tillbaka till ett för dig viktigt tillfälle, när X var i livet.

Beskriv X och hela scenen i detalj.

Tala om för X vad han/hon betyder för dig.

Flytta fram till SISTA gången du träffade X. Beskriv scenen.

Tala nu om för X allt vad som är ouppklarat mellan er.

Säg nu till X: "Jag är arg på dig för att .

Fortsätt tills du känner att allt som aldrig blev sagt blir sagt NU!

Säg nu: "Jag uppskattar dig för att .

Fortsätt tills allt du har uppskattat och uppskattar X för blir sagt!

Nu är stunden kommen att ta avsked av X. Är du beredd? Säg farväl på det sätt som känns bäst för dig. Säg allt du behöver.

Se X som död nu! Liggande i sin kista. Föreställ dig hur X ser ut som död.

Stanna i den bilden! X ÄR död. X hör dig inte längre. Säg: "Jag ser att du är död".

Säg nu farväl! Berätta om dina känslor! För DIN skull! Inte för X:s skull. X ÄR DÖD. Känn efter hur du vill ta avsked.