

Die „Liebesbrief - Methode“



Liebe... / Lieber...

Ich schreibe Dir diesen Brief, um meine negativen Gedanken und Gefühle loszuwerden und die positiven Gefühle zu entdecken und auszudrücken.

1. Zorn und Vorwürfe

- *Ich mag es nicht, wenn...*
- *Ich ärgere mich, wenn...*
- *Ich bin frustriert...*
- *Ich kann es nicht ausstehen, wenn...*
- *Es macht mich wütend...*
- *Ich habe es satt, dass...*
- *Ich möchte....*

2. Verletzung, Trauer und Enttäuschung

- *Es macht mich traurig, wenn...*
- *Ich bin traurig, weil...*
- *Ich bin enttäuscht, weil...*
- *Ich bin unglücklich...*
- *Es verletzt mich...*
- *Ich wünsche mir....*

3. Angst, Furcht und Unsicherheit

- *Es schmerzt mich...*
- *Ich fürchte, dass...*
- *Ich mache mir Sorgen, dass...*
- *Ich habe Angst, dass...*
- *Ich brauche....*

4. Reue, Schuldgefühle und Verantwortung

- *Ich entschuldige mich...*
- *Ich schäme mich...*
- *Ich bedauere, dass...*
- *Bitte verzeih mir, dass...*
- *Es tut mir leid, dass...*
- *Ich bin bereit....*

5. Liebe, Verständnis, Dankbarkeit und Wünsche

- *Ich schätze...*
- *Ich sehe ein...*
- *Ich liebe dich, weil...*
- *Ich danke Dir dafür, dass...*
- *Ich vertraue....*

In Liebe...

Methode entnommen aus dem Buch von **Dr. John Gray**
„Mars und Venus im siebten Himmel. Beziehungsschule für Männer und Frauen“
aus dem Jahre 2003, S. 173.