

**психологическая практика**

**ПИСЬМО «5 СТУПЕНЕЙ»**

Дорогой (Дорогая)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Пишу тебе это письмо, чтобы освободиться от своего гнева и негативных эмоций, а также , чтобы обнаружить и выразить те позитивные чувства, которыми полна моя душа.

И еще, я пишу это письмо, чтобы попросить (но не требовать) тебя о поддержке, и чтобы самостоятельно тоже разобраться в спектре чувств в данной ситуации.

**СТУПЕНЬ № 1: Гнев**

Мне не нравится…

Я расстраиваюсь…

Я сержусь…

Я в ярости…

Я хочу…

Я искренне не понимаю...

**СТУПЕНЬ № 2: Печаль**

Мне больно…

Я чувствую разочарование…

Мне грустно…

Я несчастна…

Мне хочется…

**СТУПЕНЬ № 3: Страх**

Это так больно…

Я чувствую беспокойство…

Я боюсь…

Я чувствую себя израненной…

Мне необходимо…

**СТУПЕНЬ № 4: Раскаяние и извинения**

Я прошу меня извинить…

Я смущена…

Мне жаль…

Мне стыдно…

Возможно я не права, когда…

Что я могу сделать для тебя ?

Я готова…

**СТУПЕНЬ № 5: Любовь, понимание, признательность и прощение**

Я люблю…

Я ценю…

Я сознаю…

Я прощаю…

Я бы хотела тебе сказать слова любви …

Чем я могу тебе помочь?

Я не со зла к тебе так относилась, я путалась в чувствах, потому что …

Я верю (доверяю)…

По итогу письма можно сформировать свое послание нужному человеку или для самого себя.