



Øvelse: Skrive en undskyldning fra din mor eller far til dig selv

Tage radikalt ansvar og sige undskyld - de magiske ingredienser:

- Skrive ned, hvad du kunne have haft brug for at høre fra din forælder (ikke hvad din forælder rent faktisk ville have været i stand til at sige - VIGTIGT)
- Skriv den undskyldning, som du har længtes efter at høre
- Som din mor eller far, sig hvad der er vigtigt at sige undskyld for
- Sæt ord på, hvordan det må have været for dig (barnet) og valider
- Sige undskyld og formidle autentisk anger
- Sæt ord på, hvad du/barnet havde brug for, som du/barnet ikke fik. Sæt ord på, hvad der kunne have været gjort i stedet (om ikke andet, så "jeg burde have fundet en anden løsning")
- Få en anden til at læse den højt for dig eller læs højt for dig selv.