

Lembar Kerja REACH Forgiveness

1. *Recall the hurt* (mengingat luka itu kembali)

Apa yang terjadi pada saat itu?
Siapa yang terlibat?
Apa yang paling melukai perasaanmu?
Bagaimana dampaknya pada hidupmu sekarang?

2. *Empathize* (membangun empati)

Menurutmu, apa alasan atau keterbatasan mereka?
Apakah mungkin mereka juga sedang terluka saat itu?

3. *Altruistic Gift* (Hadiah Altruistik)

Kapan kamu pernah melakukan kesalahan besar?

Bagaimana rasanya saat dimaafkan?

Apa hadiah batin yang bisa kamu berikan kali ini?

4. *Commit* (Berkomitmen)

Tuliskan pernyataan jelas bahwa kamu memaafkan. Bisa berupa afirmasi atau doa.

5. *Hold* (Menjaga Keputusan)

Kalimat pengingat apa yang bisa kamu ucapkan pada diri sendiri?

Tuliskan doamu / ucapan tekadmu:

Tarik napas dalam, dan hembuskan