

**Bijlage 7**Werkvorm voor de deelnemers: Het spijt meLyrics

*It's taking over  
feels like familiar regret  
it get's me started  
there's many things  
I should have said  
I find it hard but  
I'll try, I'll try*

*For all the times,  
for all the cries,  
for all the pain I've caused,  
I apologize  
lay down my pride  
give me one more chance  
before you walk away*

*Time goes by now  
but you continue  
to forget  
I took for granted  
all of the things that I had  
I know I hurt you, hear me out*

*I understand the way  
you're feeling (just don't walk away)  
I know there are a million reasons  
(no need to walk away)  
I let you down  
But please just hear me out  
before you walk away*

*hey yeah, before you walk away*

*Het neemt het over.  
Het voelt als die bekende spijt.  
Het krijgt me aan de praat.  
Er zijn vele dingen  
die ik had moeten zeggen.  
Ik vind het moeilijk maar  
ik zal proberen, ik zal proberen*

*Voor al die keren,  
voor alle huilbuien,  
voor alle pijn die ik veroorzaakt heb,  
verontschuldig ik me,  
leg ik mijn trots neer.  
Geef me nog één kans  
voor je weggaat*

*De tijd tikt verder  
maar jij gaat door  
met te vergeten  
dat ik het voor evident aannam  
al die dingen die ik had  
Ik weet dat ik je gekwetst heb, luister naar mij*

*Ik begrijp hoe  
jij je voelt (ga gewoon niet weg)  
Ik weet dat er miljoenen redenen zijn  
(het is niet nodig om weg te gaan)  
Ik heb je teleurgesteld.  
Maar, aub, luister naar me  
voor je weggaat*

*Voor je weggaat*

1. Welke zin spreekt jou het meest aan? Geef deze zin als geschenk aan je partner. Dit mag luidop gebeuren door de zin uit te spreken. Vertel elkaar waarom je deze zin hebt gekozen.
2. Kies nu samen een zin die jullie allebei aanspreekt.
3. Neem het lijstje van kwetsuren van je partner opnieuw bij de hand. Spreek een verontschuldiging uit voor elke kwetsuur, zonder in gesprek te gaan over het hoe en waarom van het meningsverschil.
4. Bij een oprecht excuus hoort ook de wil om te veranderen. Daarom kan jouw 'sorry' er zo uitzien:

- Het spijt me dat ik .....
- Ik weet dat het je pijn doet en een gevoel teweeg brengt van .....
- Van nu af wil ik .....
- Vergeef me asjeblieft.

5. Geef elkaar een antwoord. Spreek de woorden uit: 'Ik vergeef je.'

Een gebed voor als vergeving moeilijk is ...

God,

U kent me helemaal en houdt van me.

U weet hoe diep ik gekwetst ben door de houding van mijn partner.

Ik wil mijn boosheid loslaten, ik wil het verlangen om het betaald te zetten in uw handen leggen,  
en u vragen om mijn partner en mij terug dichterbij elkaar te brengen.

Ik wil hem/haar vergeven, zoals u mij vergeven hebt.

Wilt u mijn pijn genezen met uw liefde?

Amen