

Анкета Радикального Прощення

Інструмент для глибокого перетворення образи

Дата: _____ Анкета № _____ **Людина (X)**, яка викликала моє невдоволення: _____

Порада: процес виявиться набагато більш ефективним, якщо Ви будете все промовляти вголос - і те, що надруковано в анкеті, і те, що Ви пишете самі

1. Ситуація, що викликала моє невдоволення, полягає в наступному ... (Розкажіть свою історію з позиції жертви. Використовуйте додаткові листки паперу, якщо це необхідно)

2а) Претензія до X: Я серджуся на тебе _____ за те, що ти ...

2б) Через те, що ти зробив (або робиш), Я **ВІДЧУВАЮ** ... (Вкажіть тут свої справжні емоції.)

Тепер визнаємо свою власну людську природу

3. Я з любов'ю визнаю і приймаю свої почуття, і більше не засуджую їх. Я маю право на свої почуття.

| Готовий | Схиляюсь | Сумніваюся | Не готовий |
|---------|----------|------------|------------|
| | | | |

4. Я - господар своїх почуттів. Ніхто не може змусити мене відчувати що б там не було. Мої почуття - це відображення того, як я бачу цю ситуацію.

| Готовий | Схиляюсь | Сумніваюся | Не готовий |
|---------|----------|------------|------------|
| | | | |

5. Моє невдоволення даною ситуацією послужило мені сигналом, що я позбавив любові себе і _____, - що проявилось в засудженні, невинуватих очікуваннях, бажанні, щоб _____ змінився/лася, і на думці, ніби _____ недосконалий. (Напишіть список рис або властивостей характеру, що вам в ньому не подобається і що вказує на те що він далекий від досконалості.)

(Зверніть увагу на те, які з цих суджень та очікувань ви могли б висловити (адресувати) самим собі)

Тепер звільняємося від своєї «старої історії»

6. Зараз я усвідомлюю, що для більш глибокого переживання цього досвіду, моя душа допомогла мені придумати і створити навколо цієї події історію більш значущу, ніж вона насправді є. Тепер, коли ця придумана історія вже виконала своє завдання, я відпускаю енергію, пов'язану з нею, відокремлюючи факти від надуманих мною інтерпретацій. (Перерахуйте головні інтерпретації і обведіть рівень емоцій, який ви відчуваєте ЗАРАЗ)

| Як я інтерпретував факт, що стався (подія) | рівень емоцій зараз | | | |
|--|---------------------|----------|---------|----------|
| | високий | середній | низький | нульовий |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

7. Стрижневі негативні переконання, надумані мною з моєї історії або такі, що підживлюють мою історію (позначте ті, що відносяться до вас):

- в мені якийсь недолік; небезпечно бути самим собою; мені ніколи і нічого не дістається; мене завжди кидають;
 небезпечно висловлювати свою думку; краще б я народився дівчинкою / хлопчиком; скільки б я не старався, вони все одно будуть не задоволені мною; життя несправедливе; не добре бути сильним / успішним / багатим / товаришким я не гідний;
 я не заслуговую цього; я повинен слухатись і терпіти; інші більш значущі, ніж я; я самотній; ніхто не буде любити мене; я не привабливий; інше _____.

Дивимося на ситуацію по - іншому

8. Тепер я розумію, що моя душа сприяла створенню цих переконань для того, щоб посилити моє почуття відокремлення, щоб я міг відчути його більш глибоко для мого духовного зростання. Оскільки тепер я починаю пригадувати істину про те, хто я є насправді, я даю собі дозвіл відпустити ці почуття і тепер посилаю любов і вдячність собі і _____ за створення цього досвіду зростання.

| Готовий | Схиляюсь | Сумніваюся | Не готовий |
|---------|----------|------------|------------|
| | | | |

Помічаємо збіги в житті і бачимо досконалість в ньому

9. Я визнаю, що мій Духовний Розум створив історії в минулому, які подібні за обставинами і почуттями з цією історією, для того щоб посилити моє емоційне переживання відокремлення. Хоча мені невідомо, як і чому це відбувається, я розглядаю їх як доказ того, що душа створила і нинішню особливу ситуацію для мого навчання і зростання. (Перерахуйте схожі історії або події, коли Ви відчували те ж саме (що і п. 2.б) і відзначте загальні елементи в них).

| Готовий | Схиляюсь | Сумніваюся | Не готовий |
|---------|----------|------------|------------|
| | | | |

1. РОЗКАЖІТЬ СВОЮ ІСТОРІЮ

2. ВІДЧУЙТЕ СВОЇ ПОЧУТТЯ

3. ЗВІЛЬНІТЬСЯ ВІД СВОЄЇ «СТАРОЇ ІСТОРІЇ»

10. Тепер я розумію, що засмучуюсь тільки тоді, коли хтось потрапляє в резонанс з тими моїми рисами, які я в собі заперечую, витісняю, придушую і проецію на інших людей. Тепер я розумію прислів'я: «Що нас дратує в інших, те є в нас самих». Ти просто моє відображення в дзеркалі.

| | | | |
|---------|----------|------------|------------|
| Готовий | Схильний | Сумніваюсь | Не готовий |
| | | | |

11. (X) _____ відображає те, що мені потрібно полюбити і прийняти в собі. Я дякую тобі _____ за цей дар. Зараз я готова(ий) взяти назад свою проекцію і визнати ці риси як частину моєї тіньової сторони. Я люблю і приймаю цю частину себе.

| | | | |
|---------|----------|------------|------------|
| Готовий | Схильний | Сумніваюсь | Не готовий |
| | | | |

12. Хоча мені поки що не зрозуміло, як і навіщо це відбувається, я усвідомлюю, що ми обидва отримали те, що кожен з нас вибрав на підсвідомому рівні. Ми разом танцювали танець зцілення, що б привести кожного з нас в стан пробудженої свідомості.

| | | | |
|---------|----------|------------|------------|
| Готовий | Схильний | Сумніваюсь | Не готовий |
| | | | |

13. Тепер я розумію, що ніякі дії (X) _____ не є ні поганими, ні хорошими. Я відмовляюся від потреби звинувачувати тебе чи когось іншого, а так само від потреби відчувати правоту в цій ситуації. Я ГОТОВА(ИЙ) побачити досконалість в події, так як воно є.

| | | | |
|---------|----------|------------|------------|
| Готовий | Схильний | Сумніваюсь | Не готовий |
| | | | |

14. Я готовий побачити те, що моя місія або контракт душі з певної причини включали в себе переживання, подібні до цих. І що ти і я, можливо, погодилися виконати цей танець зцілення один для одного в цьому житті. Якщо це послужить для найвищого блага нас обох, я звільняю тебе і себе від цього контракту.

| | | | |
|---------|----------|------------|------------|
| Готовий | Схильний | Сумніваюсь | Не готовий |
| | | | |

15. Я відпускаю зі своєї свідомості всі ці почуття ... (Перерахуйте їх з пункту 26)

Відтворюємо свою історію

16. Історія в пункті 1 була вашою історією образи, заснованої на старому баченні ситуації. Тепер постарайтеся побачити ту ж саму історію з позиції Радикального Прощення, ґрунтуючись на осяяннях, що ви відчули, поки заповнювали цю анкету. (Це можуть бути загальні слова на кшталт того, що ви знаєте, що все абсолютно, або ж твердження, що розповідає, як саме проявилось досконалість у вашій ситуації, якщо ви дійсно це бачите (частіше за все ви не зможете цього зробити). Що марно, так це викладати інтерпретацію того, що сталося, засновану на припущеннях, що беруть початок в людському світі. Відзначте будь-які позитивні зміни в ваших почуттях з приводу цієї ситуації). Тепер я розумію...

17. Я повністю прощаю себе, _____, і приймаю себе як люблячу, великодушну та творчу особистість. Я звільняюся від будь-якої потреби чіплятися за негативні емоції та ідеї, що несуть в собі обмеження і невдоволення собою. Я відмовляюся направляти свою енергію в минуле і руйную всі перепони, що відокремлювали мене від любові і достатку, якими я володію. Я, творець своїх думок, почуттів і життя, повертаю собі право безумовно любити і підтримувати себе - таким, який я є, у всій моїй величч.

18. Тепер я віддаю себе у владу Вищої Сили, яку я називаю _____. Я впевнений в тому, що ця ситуація буде і надалі розвиватися досконалим чином, в згоді з Божественним керівництвом і духовним законом. Я визнаю свою єдність з Джерелом і відчуваю, що я знову повністю з'єднаний з ним. Я повернувся до своєї істинної природи, яка є Любов, і тепер я знову ставлюся до (X) з любов'ю. Я закриваю очі, щоб відчути, як через мене тече любов. Мене переповнює радість, що йде рука об руку з любов'ю.

19. **Звернення вдячності до тебе, (X) _____.** Зараз заповнивши цю анкету, я ...

повністю прощаю тебе, (X) _____, оскільки тепер бачу, що ти не зробив нічого поганого, і все, що відбулося підпорядковане Божественному порядку. Я дякую тобі, за те, що ти погодився зіграти свою роль в моєму пробудженні. І я пишаюся собою за те, що зіграв роль в твоєму пробудженні. Я визнаю і приймаю тебе таким, який ти є.

20. **Звернення до себе:**

Я визнаю, що є духовною істотою, що проходить уроки в людському тілі. Я люблю і схвалюю себе у всіх своїх людських проявах.