

«Анкета для радикального прощения»

"Используя эту анкету, вы можете преобразовывать ситуации или отношения с окружающими людьми. Вы можете продолжать обижаться и тратить огромное количество энергии на негативные чувства, а можете освободить пространство для гармонии и любви. Используйте анкету для освобождения от негативных чувств и эмоций».

Дата _____ Анкета № _____

Объект (X), причина вашего огорчения...

Рассказать историю

1. Ситуация, вызвавшая мое недовольство. Как я воспринимаю ее сейчас.

(Расскажите о конкретной ситуации, которая вас огорчает. Будьте честны. Избегайте самоцензуры и интерпретаций).

2. Претензии к X: я сержусь на тебя за то, что...

- Сформулируйте свои претензии как можно более резко, конкретно выскажите обидчику, в чем вы его обвиняете. Если обидчика нет в живых, пишите так, как будто он жив.

- Твое поведение вызывает у меня следующие чувства... Не подвергайте свои чувства цензуре и не подавляйте их. Постарайтесь идентифицировать свои подлинные эмоции, а не мысли о них.

Прочувствовать эмоции

3. Я с любовью признаю и принимаю свои чувства (например, обиду, злость и т.п.) и больше не осуждаю себя за них...

(Нет плохих чувств).

готов склонен сомневаюсь не готов

(Поставьте отметку в соответствующей графе)

4. Я – хозяин своих чувств. Никто не может заставить меня чувствовать что бы то ни было. Мои чувства – отражение того, как я вижу ситуацию.

(Если мы считаем, что другие люди или ситуации могут заставить нас чувствовать что бы то ни было, мы тем самым отдаем им свою силу).

готов склонен сомневаюсь не готов

5. Хотя мне не известно, как и почему это происходит, я понимаю, что душа создала эту ситуацию для моего обучения и роста.

готов склонен сомневаюсь не готов

6. Я вижу в своей жизни некоторые ключи, - а именно, повторяющиеся ситуации и другие «совпадения», - указывающие на то, что в моей жизни было много возможностей исцеления, которые я в свое время не заметил.

Например: ...

7. Я готов признать, что моя миссия, или «контракт души», включает в себя этот опыт – и тому есть определенные причины, которые мне знать не обязательно.

готов склонен сомневаюсь не готов

8. Мое недовольство данной ситуацией послужило мне сигналом, что я лишал любви себя и X – что проявлялось в осуждении, неоправданных ожиданиях, желании, чтобы X изменился, и в мнении, будто X несовершенен.

готов склонен сомневаюсь не готов

(Перечислите все свои ожидания и действия, свидетельствующие о том, что вы хотели, чтобы X изменился.)

Разрушить историю

9. Я понимаю, что расстраиваюсь только тогда, когда кто-то попадает в резонанс с теми аспектами моего существа, которые я в себе отрицаю, вытесняю и проецирую на других людей.

готов склонен сомневаюсь не готов

10. X отражает то, что мне нужно полюбить и принять в себе.

готов склонен сомневаюсь не готов

(Не нужно даже выяснять, какая именно часть вашего существа отразилась в обидчике, достаточно принять этот факт, все прекрасно работает и так) .

11. X отражает мое ложное восприятие действительности. Прощая X, я исцеляюсь и создаю для себя новую реальность.

(Посредством своих историй, представляющих наше восприятие действительности, мы создаем собственную жизнь и реальность. Мы всегда притягиваем к себе людей, которые отражают наше ложное восприятие, тем самым предоставляют нам возможность исцелиться от ошибок и двигаться дальше).

готов склонен сомневаюсь не готов

12. Теперь я понимаю, что никакие действия X или других людей не являются ни плохими, ни хорошими. Они просто есть. Я отказываюсь от любых суждений.

готов склонен сомневаюсь не готов

13. Я освобождаюсь от потребности судить и быть правым. Я ХОЧУ увидеть совершенство в ситуации, как она есть.

ГОТОВ склонен сомневаюсь не готов

14. Хотя мне пока еще не понятно, как и почему это происходит, я осознаю, что мы оба получили то, что каждый из нас выбрал на подсознательном уровне. Мы вместе танцевали танец исцеления.

ГОТОВ склонен сомневаюсь не готов

15. Я благодарю тебя, Х, за то, что ты согласился сыграть свою роль в моем исцелении. И я горжусь собой за то, что сыграл роль в твоём исцелении.

ГОТОВ склонен сомневаюсь не готов

16. Я освобождаю свое сознание от этих чувств...(например, обида, одиночество, грусть, злость, ощущение, что меня покинули и предали - см. п.2)

ГОТОВ склонен сомневаюсь не готов

17. Я благодарю тебя Х, за готовность стать зеркалом моего ложного восприятия и за то, что ты дал мне возможность проявить радикальное прощение и принять себя такого, какой я есть.

ГОТОВ склонен сомневаюсь не готов

Переформулировать историю

18. Теперь я осознаю что все пережитое мной (история жертвы) было точным отражением моего нездорового восприятия ситуации. Теперь я понимаю, что могу изменить эту «реальность», просто проявив желание увидеть в этой ситуации совершенство.

Например?...

(Попробуйте переформулировать ситуацию с точки зрения радикального прощения. Это могут быть общие слова, дескать, вы знаете, что все совершенно, или же конкретный анализ вашей ситуации, если вы действительно видите, как в ней проявилось совершенство. Примечание: обычно вы этого видеть не будете).

19. Я полностью прощаю себя, и принимаю себя как любящую, великодушную и творческую личность. Я освобождаюсь от любой потребности цепляться за негативные эмоции и идеи, несущие в себе ограничения и недовольство собой. Я отказываюсь направлять свою энергию в прошлое и разрушаю все преграды, отделявшие меня от любви и изобилия, которыми я владею. Я, творец своих мыслей, чувств и жизни, возвращаю себе право безусловно любить и поддерживать себя – такого, какой я есть во всем моем великолепии.

20. Теперь, я отдаю себя во власть Высшей Силы, которую я называю Богом, Вселенским Разумом.... Я уверен в том, что эта ситуация будет и впредь развиваться совершенным образом, в согласии с Божественным руководством и духовным законом. Я признаю свое единство с Источником и чувствую свою связь с ним. Я вернулся к своей истинной природе, которая есть любовь, и теперь я вновь отношусь к Х с любовью. Я закрываю глаза, чтобы

прочувствовать, как через меня течет любовь. Меня переполняет радость, идущая рука об руку с любовью.

(Это последний шаг процесса прощения. Однако, его предпринимаете не вы. Вы лишь заявляете о своей готовности его сделать и просите вам помочь почувствовать любовь).

Интегрировать сдвиг

21. Записка тебе, X : «Сегодня, заполнив эту анкету, я...»

Я всей душой прощаю тебя, X, поскольку теперь вижу, что ты не сделал ничего плохого и все произошедшее подчинено Божественному порядку. Я благодарю, принимаю и люблю тебя без всяких предварительных условий – такого, какой ты есть. (Примечание: это не означает, что я оправдываю твое поведение или не собираюсь предпринимать действия в свою защиту. В конце концов мы живем в человеческом мире.)

22. Записка себе:...

«Я признаю, что являюсь духовной сущностью, переживающей человеческий опыт. Я люблю и одобряю себя во всех своих человеческих проявлениях».