

Przygotuj się na cud

ARKUSZ RADYKALNEGO WYBACZANIA

Data: Arkusz nr: **Obiekt: X** (kto lub co cię denerwuje)

1. OPOWIEDZ SWOJĄ WERSJĄ ZDARZENIA

1. Przykra dla mnie sytuacja, tak jak ją widzę w tej chwili, wygląda następująco:

2 a) **Konfrontacja z X:**
Denerwujesz mnie, bo:

2 b) Z powodu tego, co zrobiłeś (robisz), CZUJĘ SIĘ
(określ swoje prawdziwe uczucia):

2. WYRAŻ SWOJE UCZUCIA

3. Znam swoje uczucia, akceptuję je z miłością i już ich nie osądzam.

gotowość	otwartość	sceptycyzm	brak gotowości

DODATKOWE UWAGI

4. Moje uczucia należą do mnie, nikt nie może sprawić, bym coś czuł. Moje uczucia odzwierciedlają, jak widzę sytuację.

gotowość	otwartość	sceptycyzm	brak gotowości

5. Choć nie wiem, dlaczego i jak, widzę teraz, że to moja dusza stworzyła tę sytuację, bym się uczył i rozwijał.

gotowość	otwartość	sceptycyzm	brak gotowości

6. Dostrzegam wskazówki w swoim życiu, na przykład powtarzające się wzorce, które mówią, że miałem już wiele okazji do uzdrowienia, ale nie rozpoznałem ich. Przykłady:

7. Jestem gotów przyjąć, że moja misja, czyli „duchowy kontrakt”, zawierała takie przeżycia, nieważne dlaczego.

gotowość	otwartość	sceptycyzm	brak gotowości

3. PORZUC DAWNĄ INTERPRETACJĘ

8. Moje złe samopoczucie było sygnałem, że nie dopuszczam miłości do siebie i do X, osądzam, oczekuję, że X się zmieni, i postrzegam go jako gorszego. (*Wyliz osądy, oczekiwania i zachowania, które wskazują, że chciałeś, by X się zmienił*).

9. Wiem już, że denerwuję się tylko wtedy, gdy ktoś poruszy we mnie kwestie, które wyparłem lub stłumiłem, a potem dokonałem ich projekcji na tę osobę.

gotowość	otwartość	sceptycyzm	brak gotowości

10. X ukazuje, że muszę kochać i akceptować siebie samego.

gotowość	otwartość	sceptycyzm	brak gotowości

11. X odzwierciedla mój błędny punkt widzenia. Wybaczając mu, uzdrawiam siebie i odtwarzam swoją rzeczywistość.

gotowość	otwartość	sceptycyzm	brak gotowości

12. Rozumiem, że to, co robi X czy ktokolwiek inny, nie jest ani dobre, ani złe. Przystaję osądzać.

gotowość	otwartość	sceptycyzm	brak gotowości

13. Wiem, że mam potrzebę oskarżenia i muszę zawsze mieć rację. Jestem gotów dostrzec doskonałość w tej sytuacji.

gotowość	otwartość	sceptycyzm	brak gotowości

DODATKOWE UWAGI

14. Choć nie wiem, dlaczego i jak, ale rozumiem, że ty i ja otrzymaliśmy dokładnie to, co podświadomie wybraliśmy, i wspólnie wykonaliśmy uzdrawiający taniec.

gotowość	otwartość	sceptycyzm	brak gotowości

15. Dziękuję ci, X, za to, że zechciałeś stać się częścią mojego procesu uzdrawiania, i czuję się zaszczycony, że wziąłem udział w twoim uzdrawianiu.

gotowość	otwartość	sceptycyzm	brak gotowości

16. Uwalniam swą świadomość od wszystkich uczuć (wymienionych w punkcie 2b).

17. X, doceniam twoją gotowość odzwierciedlenia moich błędnych przekonań i dziękuję ci za stworzenie mi okazji do zastosowania Radykalnego Wybaczenia i do samoakceptacji.

gotowość	otwartość	sceptycyzm	brak gotowości

18. Wiem już, że to, co przeżywałem (moja historia ofiary), dokładnie odzwierciedlało mój błędny punkt widzenia. Rozumiem, że mogę zmienić tę „rzeczywistość” dzięki gotowości dostrzeżenia w niej doskonałości. Na przykład.... (Spróbuj zastosować Radykalne Wybaczenie. Może to być ogólne stwierdzenie, że już wiesz, iż wszystko jest doskonałe lub związane z twoją sytuacją, gdyż dostrzegasz w niej dar. Uwaga - często nie potrafimy tego dostrzec).

19. Ja, wybaczam sobie całkowicie i akceptuję siebie jako istotę kochającą, szczodłą i twórczą. Uwalniam się od wszelkich związanych z przeszłością emocji oraz poczucia braku i ograniczenia. Wycofuję swoją energię z przeszłości i usuwam wszelkie bariery odgradzające mnie od miłości i obfitości, która jest moim udziałem w tej chwili. Tworzę swoje życie i znowu jestem sobą, bezwarunkowo kocham i wspieram siebie takiego, jaki jestem - potężny i wspaniały.

20. Poddaję się teraz Wyższej Sile, którą nazywam: i ufam świadomości, że ta sytuacja będzie się rozwijać w doskonały sposób, zgodnie z Boskimi zaleceniami i duchowym prawem. Rozumiem, że jestem Jednością, i czuję się całkowicie złączony ze Źródłem. Odnalazłem swą prawdziwą naturę, czyli MIŁOŚĆ, i teraz oddaję ją X. Zamykam oczy, by lepiej poczuć, jak wypełnia ONA moje życie, i poczuć radość, która się wraz z NIA pojawia.

21. Informacja dla X. Wypełniając ten arkusz, ja, wybaczam ci całkowicie, ponieważ zdaję sobie sprawę, że nie zrobiłeś nic złego i że wszystko jest zgodne z Boskim porządkiem. Uznaję cię, akceptuję i kocham takiego, jaki jesteś. (Uwaga: nie znaczy to, że darujesz mu zachowanie lub nie potrafisz wytyczyć granic. To zresztą sprawa Świata Ludzkiego).

22. Informacja dla mnie.

Wiem, że jestem istotą duchową, która przeżywa ludzki los. Kocham siebie i wspieram w każdym aspekcie mojego człowieczeństwa.