

ARKUSZ RADYKALNEGO WYBACZANIA

Narzędzie do prawdziwej transformacji cierpienia (dla mężczyzn)

Data: _____ Arkusz nr _____ Obiekt: X (kto lub co Cię denerwuje): _____

Podpowiedź: aby w pełni utrwalić transformację, mów na głos wszystko, co zapisujesz.

1. Przykra dla mnie sytuacja, tak jak ją widzę w tej chwili, wygląda następująco (opowiedz historię wyłącznie z punktu widzenia świata ofiar. Weź dodatkową kartkę papieru, jeśli potrzebujesz):

2a) Konfrontacja z X: _____, denerwujesz mnie, ponieważ:

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

UZNANIE WŁASNEGO CZŁOWIECZEŃSTWA

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

gotowość	otwartość	sceptycyzm	brak gotowości

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

gotowość	otwartość	sceptycyzm	brak gotowości

5. Moje złe samopoczucie było sygnałem, że nie dopuszczam miłości do siebie i do X, osądzam, oczekuję, że X się zmieni, i postrzegam X jako kogoś gorszego (wylicz osądy, oczekiwania i zachowania, które wskazują, że chciałeś, by X się zmienił(-a)).

(Zwróć uwagę, ile z tych osądów masz na swój własny temat)

1. OPOWIEDZ SWOJĄ WERSJĘ ZDARZENIA

2. WYRAŻ SWOJE UCZUCIA

PORZUCANIE DAWNEJ INTERPRETACJI

6. Teraz rozumiem, że aby przeżyć głębiej to doświadczenie, moja dusza zachęciła mnie do nadania WIEKSZEJ rangi temu wydarzeniu, niż miałyby ono, gdyby wziąć pod uwagę same fakty. Cel został osiągnięty i mogę teraz uwolnić energię związaną z tą historią poprzez oddzielenie faktów od moich interpretacji (*wymień listę tych interpretacji i zaznacz swój OBECNY poziom emocji i przywiązania do każdej z nich*). **Przykład: Tata po rozwodzie się wyprowadził. Moja interpretacja: Tata mnie nie kocha. Wszyscy mężczyźni mnie w końcu opuszczają. Etc.**

Interpretacje, które stworzyłem odnośnie powyższego wydarzenia

Obecny poziom emocji

	wysoki	średni	niski	zerowy
	wysoki	średni	niski	zerowy
	wysoki	średni	niski	zerowy
	wysoki	średni	niski	zerowy

7. Podstawowe negatywne przekonania, które albo sam wyciągnąłem z tej historii, albo te, które ją spowodowały (*zaznacz te, które pasują*) to:

- | | | |
|--|---|---|
| ☐ Nigdy nie będę wystarczająco dobry | ☐ Choćbym nie wiem jak się starał nigdy nie będę wystarczająco dobry | ☐ Inni są ważniejsi ode mnie |
| ☐ Nie jest bezpiecznie być mną | ☐ Życie jest nie fair | ☐ Jestem sam |
| ☐ Zawsze jestem ostatni lub pominięty | ☐ Nie jest dobrze być bogatym/ odnosić sukcesy/ być na szczycie | ☐ Nikt mnie nie pokocha |
| ☐ Ludzie mnie zawsze porzucają | ☐ Nic nie jestem wart | ☐ Nie da się mnie kochać |
| ☐ Nie jest bezpiecznie wyrażać swoje zdanie | ☐ Nie zasługuję | ☐ Nikt się mną nie przejmuje |
| ☐ Powinienem urodzić się dziewczynką | ☐ Muszę być posłuszny albo będę cierpieć | ☐ Inne? _____ |

PRZYJĘCIE NOWEJ PERSPEKTYWY

8. Zdaję sobie teraz sprawę, że to moja dusza zachęciła mnie do stworzenia tych przekonań, po to, aby wzmocnić moje poczucie oddzielenia – abym mógł odczuwać je głębiej dla swojego duchowego rozwoju. Ponieważ zaczynam przypominać sobie, kim naprawdę jestem, daję sobie pozwolenie na uwolnienie tych przekonań i wysyłam teraz miłość i wdzięczność do siebie i X _____ za stworzenie tej okazji do rozwoju.

gotowość	otwartość	sceptycyzm	brak gotowości

ZAUWAŻENIE POWTARZAJĄCEGO SIĘ WZORCA I JEGO PERFEKCYJNOŚCI

9. Dostrzegam, że moja duchowa inteligencja stworzyła w przeszłości podobne uczucia, historie i okoliczności, po to aby wzmocnić uczucie oddzielenia, którego pragnęła moja dusza. Uznaję to za dowód na to, że choć nie wiem jak i dlaczego, moja dusza stworzyła także tę konkretną sytuację, po to abym mógł się uczyć i wzrastać (*wypisz podobne sytuacje, historie, uczucia (tak jak w 2b) i zauważ wspólne dla nich elementy*).

gotowość	otwartość	sceptycyzm	brak gotowości

10. Wiem już, że denerwuję się tylko wtedy, gdy ktoś poruszy we mnie sprawy, które wyparłem lub stłumiłem, a potem dokonałem ich projekcji na tę osobę. To ja w lustrze!

gotowość	otwartość	sceptycyzm	brak gotowości

11. (X) _____ odzwierciedla to, czego mi brakuje, by pokochać i zaakceptować samego siebie. Dziękuję X _____ za ten dar. Jestem teraz gotowy wycofać swoją projekcję i uznać ją za część swojego cienia. Kocham i akceptuję tę część mnie.

gotowość	otwartość	sceptycyzm	brak gotowości

12. Choć nie wiem jak i dlaczego, to jednak rozumiem, że Ty i ja otrzymaliśmy dokładnie to, co podświadomie wybraliśmy, i wykonaliśmy dla siebie ten uzdrawiający taniec po to, aby osiągnąć stan przebudzonej świadomości.

gotowość	otwartość	sceptycyzm	brak gotowości

13. Uświadamiam sobie teraz, że nic, co zrobiłeś(-aś (X) _____, nie jest dobre ani złe. Teraz jestem w stanie pozbyć się potrzeby oskarżania Ciebie czy kogokolwiek innego. Pozbywam się teraz potrzeby posiadania racji i jestem gotów, aby zobaczyć doskonałość w tej sytuacji — takiej, jaka ona jest.

gotowość	otwartość	sceptycyzm	brak gotowości

14. Jestem gotów dostrzec, że moja misja, czyli „duchowy kontrakt”, obejmowała przeżycia takie jak to i że moja i Twoja dusza odbyły ten uzdrawiający taniec dla nas. I jeśli jest to dla naszego najwyższego dobra – zwalniam nas z tego „duchowego kontraktu”.

gotowość	otwartość	sceptycyzm	brak gotowości

15. Uwalniam teraz swoją świadomość od wszystkich uczuć (wymienionych w pkt 2b i nowych, które się pojawiły).

OŚWIADCZENIE O ZMIANIE PERSPEKTYWY

16. Historia przedstawiona w pkt 1 była Twoją historią ofiary opartą na dawnej interpretacji rzeczywistości (świadomość ofiary). Teraz spójrz na tę historię z innej perspektywy (porzucenie dawnej interpretacji). Z nowej, silniejszej pozycji opartej na odkryciach, których doświadczyłeś przechodząc przez ten arkusz. (Spróbuj zastosować Radykalne Wybaczanie. Może to być ogólne stwierdzenie, że już wiesz, iż wszystko jest doskonałe, lub że dostrzegasz w tej historii dar. Uwaga: często nie potrafimy tego dostrzec! Zauważ każdą pozytywną zmianę w uczuciach).

Zdaję sobie teraz sprawę...

17. 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, będących moim udziałem w tej chwili. Tworzę swoje życie i znowu jestem sobą, bezwarunkowo kocham i wspieram siebie takim, jaki jestem – potężny i wspaniały.
18. Poddaję się teraz Wyższej Sile 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 swoją prawdziwą naturę, czyli miłość i teraz oddaję ją (X) _____. Zamykam oczy, by lepiej poczuć, jak miłość wypełnia moje życie, i poczuć radość, która się wraz z nią pojawia.

19. Informacja dla (X) _____.

Wypełniając ten arkusz wybaczam Ci całkowicie, ponieważ zdaję sobie sprawę, że nie zrobiłeś(-aś) nic złego i że wszystko jest zgodne z Boskim porządkiem. Uznaję Cię, akceptuję i kocham takiego, jaki jesteś / taką, jaka jesteś. *(Uwaga: nie znaczy to, że darowujesz to zachowanie lub nie potrafisz wytyczyć granic. To zresztą sprawa świata ludzkiego i tak ma być rozliczona).*

20. Informacja dla mnie:

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