

Анкета для Радикального Прощения

Дата _____

Анкета № _____

Объект (X) — причина вашего огорчения (человек или обстоятельства)

1. Ситуация, вызвавшая моё недовольство. Как я воспринимаю её сейчас:

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

2б. Твоё поведение вызывает у меня (определите здесь свои подлинные эмоции): _____

3. Я с любовью признаю и принимаю свои чувства и больше не осуждаю их.

Готов	Склонён	Сомневаюсь	Не готов

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

Готов	Склонён	Сомневаюсь	Не готов

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

Готов	Склонён	Сомневаюсь	Не готов

6. Я вижу в своей жизни некоторые ключи, — а именно повторяющиеся ситуации и другие «совпадения», — которые указывают на то, что у меня было много возможностей исцелиться, которые я в своё время не заметил. Например:

Готов	Склонён	Сомневаюсь	Не готов

7. Я готов признать, что моя миссия, или «контракт души», включает в себя этот опыт, — и на то есть определённые причины, которые мне знать не обязательно.

Готов	Склонён	Сомневаюсь	Не готов

8. Моё недовольство данной ситуацией послужило для меня сигналом, что я лишал себя и X любви, — что проявилось в осуждении, неоправданных ожиданиях, желании, чтобы X изменился, и в мнении, будто X несовершенен. (Перечислите свои ожидания и действия, свидетельствующие о том, что вы хотели, чтобы X изменился.)

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	Склонён	Сомневаюсь	Не готов

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

Готов	Склонён	Сомневаюсь	Не готов

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

Готов	Склонён	Сомневаюсь	Не готов

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

Готов	Склонён	Сомневаюсь	Не готов

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

Готов	Склонён	Сомневаюсь	Не готов

14. Хотя мне пока ещё 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	Склонён	Сомневаюсь	Не готов

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

Готов	Склонён	Сомневаюсь	Не готов

16. Я освобождаю сознание от этих чувств (перечисленных в графе 2б):

17. Я благодарю тебя, X, за готовность стать зеркалом моего ложного восприятия и за то, что ты дал мне возможность проявить Радикальное Прощение и принять себя такой, какая я есть.

Готов	Склонён	Сомневаюсь	Не готов

18. Теперь я осознаю, что всё 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? (Попытайтесь переформулировать ситуацию с точки зрения Радикального Прощения. Это могут быть общие слова вроде того, что вы знаете, что всё совершенно, или же конкретный анализ вашей ситуации, если вы действительно видите, как в ней проявилось совершенство. Примечание: нередко вы этого видеть не будете.)

19. Я полностью прощаю себя, [Ваше имя], 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 — такую, какая я есть, во всём своём великолепии.

20. Теперь я ОТДАЮ СЕБЯ ВО ВЛАСТЬ Высшей Силы, которую я называю Богом. Я уверена, что эта ситуация будет и впредь развиваться совершенным образом, в согласии с Божественным руководством и духовным законом. Я признаю своё единство с Источником и чувствую свою связь с ним. Я вернулась

к своей истинной природе, которая есть Любовь, и теперь я вновь отношусь к Х с любовью. Я закрываю глаза, чтобы прочувствовать, как через меня течёт любовь. Меня переполняет радость, идущая рука об руку с любовью.

21. Записка тебе, Х_____:

Сегодня, заполнив эту анкету, я _____

Я всей душой прощаю тебя, Х, поскольку теперь вижу, что ты не сделал ничего плохого и всё происшедшее подчинено Божественному порядку. Я благодарю, принимаю и люблю тебя без всяких предварительных условий — такого, какой ты есть.

22. Записка себе:

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