

Анкета радикального прощения

К.Типпинг

Правила Работы с анкетой

1. Выбери место и время для работы над анкетой. Лучше, если ты будешь находиться один и рядом не будет никого, кто бы мог отвлекать тебя. Тебе понадобится приблизительно 1,5 -2 часа для работы, возможно и больше.
2. Работая над анкетой, перепиши ее полностью от руки в тетрадь.
3. Проговаривай вслух то, что ты пишешь, позволь энергии выйти через горловую чакру.
4. Не прерывай заполнение анкеты более чем на 5 мин. Так как в первых пунктах анкеты ты поднимаешь свои «негативные чувства», то перерывы в заполнении производят эффект разворошенного осинового гнезда.
5. После заполнения анкеты ее лучше всего сжечь (соблюдая правила пожарной безопасности), выполнив ритуал огня. Ритуальное сожжение анкеты даст работе завершенность и усилит ее трансформирующее воздействие. Совершай сожжение как ритуал, и делай это осознанно. Если нет такой возможности, можно просто ее разорвать.
6. После работы над анкетой практикуй медитации радикального прощения и принятия себя.

Работай над анкетой внимательно и осознанно.

Ты почувствуешь результаты этой работы, и к тебе придет ощущение свободы от очень многих негативных чувств, которые ты испытываешь сейчас, от переживаний, которые мешают тебе жить и препятствуют реализации твоих желаний и свободному течению твоей жизни.



Анкета Радикального Прощения

Дата _____

Анкета № _____

Объект / человек, вызывающий болезненные переживания

Шаг 1. История жертвы.

1. Ситуация, вызывающая переживания, страдания, боль, состоит в следующем... (несколько ситуаций, относящихся к одному человеку, его поведение)

а) Опиши свою историю с позиции жертвы.

б) Сформулируй свои претензии к человеку. Сделай это как можно более резко, и конкретно выскажи, в чем ты его обвиняешь.

в) Переживи эту историю в здесь-и-сейчас.

2. Идентифицируй свои эмоции, которые ты испытывал, и запиши их, обращаясь к человеку следующим образом:

Из-за того, что ты совершил, я чувствую (выбери)

- злость, раздражение,
- обида,
- ярость, ненависть, возмущение
- недовольство, негодование
- стыд,
- волнение, тревога, беспокойство,
- ужас, опасение, паника.
- отчаяние
- обида
- унижение
- страх
- вина
- ревность
- чувство одиночества и отверженности

- чувство, что меня предали
- желание отомстить
- ревность
- зависть
- разочарование
- стыд
- грусть, печаль, тоску
- жалость к себе
- недовольство собой
- неприятие себя, ненависть к себе
- неприятие жизни

Оцени, насколько тебе удалось прожить историю в настоящем, определи уровень негативных эмоций по 10-балльной шкале, и запиши цифру.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Шаг 2. Наша человеческая природа

Не забывай проговаривать то, что ты пишешь!

- 3. Я с любовью признаю и принимаю свои чувства, и больше не осуждаю их. Я имею право на свои чувства.*
- 4. Я - хозяин своих моих мыслей и чувств. Никто не может заставить меня чувствовать что бы то ни было. Мои чувства - отражение того, как я вижу данную ситуацию. Мои мысли и чувства принадлежат мне, но это не я.*

Пометь степень своей готовности принять эти декларации. Будь честен с собой.

- Готов**
- Склонен**
- Сомневаюсь**
- Не готов**

Шаг 3. Ожидания и реальность

5. *Мое неприятие этой ситуации послужило мне сигналом, что я лишил любви себя и _____, что проявилось в осуждении, неоправданных ожиданиях, желании, чтобы _____ изменился/ась*

- а) Я ожидал, что он сделает, скажет, поступит следующим образом*
- б) Качества, которые мне не нравятся, которые я осуждаю*
- в) Случаи, когда я проявлял осуждение, желая чтобы он(она) изменился*

Шаг 4. Зеркало.

6. *Я осуждаю в _____ то, что не принимаю в самом себе.*

7. *Я признаю, что мой Духовный Разум создал истории в прошлом, которые сходны обстоятельствами и чувствами с этой историей. Я вижу в своей жизни некоторые ключи, — а именно, повторяющиеся ситуации и другие «совпадения», — которые указывают на то, что У МЕНЯ БЫЛО МНОГО ВОЗМОЖНОСТЕЙ ИСЦЕЛЕНИЯ, которые я в свое время не заметил/а. Хотя мне неизвестно, как и почему это происходит, я теперь понимаю, что душа создала данную ситуацию для моего обучения и роста.*

- а) Повторяющиеся ситуации*
- б) Числа-подсказки*
- в) Телесные ключи*
- г) Совпадения и “странные случаи”*

8. _____ отражает то, что мне нужно **ПОЛЮБИТЬ И ПРИНЯТЬ В СЕБЕ**. _____ отражает мое ложное восприятие действительности. Прощая _____, Я **ИСЦЕЛЯЮСЬ** и создаю для себя **НОВУЮ РЕАЛЬНОСТЬ**.

Шаг 5. Факты и интерпретации. Наш ум - сочинитель историй.

Упражнение “Центрифуга”

а) Факты

б) Интерпретации

Не забывай проговаривать то, что ты пишешь.

9. Принимая во внимание лишь факты и ничего больше, я понимаю: для того, чтобы глубже пережить этот опыт, я создал(а) из этого события историю **БОЛЕЕ ЗНАЧИТЕЛЬНУЮ**, чем оно в действительности является. Теперь, когда эта история сослужила этой цели, я отпускаю энергию, окружающую мою историю, отделяя факты **ОТ ИНТЕРПРЕТАЦИЙ**, надуманных мною на ее основании.

Укажи уровень эмоций, который ты испытываешь **СЕЙЧАС**. Отметь по десятибалльной шкале и укажи цифру.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Шаг 6. Модель духовного восприятия.

10. Я теперь понимаю, что моя душа поощряла меня создавать эти убеждения для того, чтобы усилить мое **ЧУВСТВО ОТДЕЛЕНИЯ**, чтобы я мог/ла прочувствовать его более глубоко ради моего духовного роста. Поскольку теперь я начинаю припоминать истину о том, кто **Я ЕСТЬ** на самом деле, я даю себе разрешение отпустить эти мысли и чувства и теперь посылаю **ЛЮБОВЬ И БЛАГОДАРНОСТЬ** себе и _____ за создание этого опыта духовного роста.

11. Теперь я понимаю, что переживаю, расстраиваюсь, злюсь только тогда, когда кто-то **ПОПАДАЕТ В РЕЗОНАНС** с теми аспектами моего существа, которые я в себе отрицаю, вытесняю и проецирую на других людей. Теперь я понимаю пословицу “Что

нас раздражает в других, то есть в нас самих". Ты просто мое отражение в зеркале.

Я БЛАГОДАРЮ тебя, _____, за готовность стать зеркалом моего ложного восприятия и за то, что ты дал/а мне возможность проявить прощение и принять себя таким, какой я есть.

12. *Теперь я понимаю, что никакие действия _____ или других людей не являются ни плохими, ни хорошими. Я ОСВОБОЖДАЮСЬ ОТ ПОТРЕБНОСТИ СУДИТЬ И БЫТЬ ПРАВЫМ. Я вижу совершенство в ситуации, как оно есть.*

Отметь степень своей готовности принять эти декларации, будь честен с собой.

- Готов**
- Склонен**
- Сомневаюсь**
- Не готов**

Шаг 7. Воссоздание истории.

13. *Я освобождаю свое сознание от негативных чувств (перепиши чувства, которые ты испытывал, из графы 2).*

14. *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 (перепиши историю с точки зрения радикального прощения).*

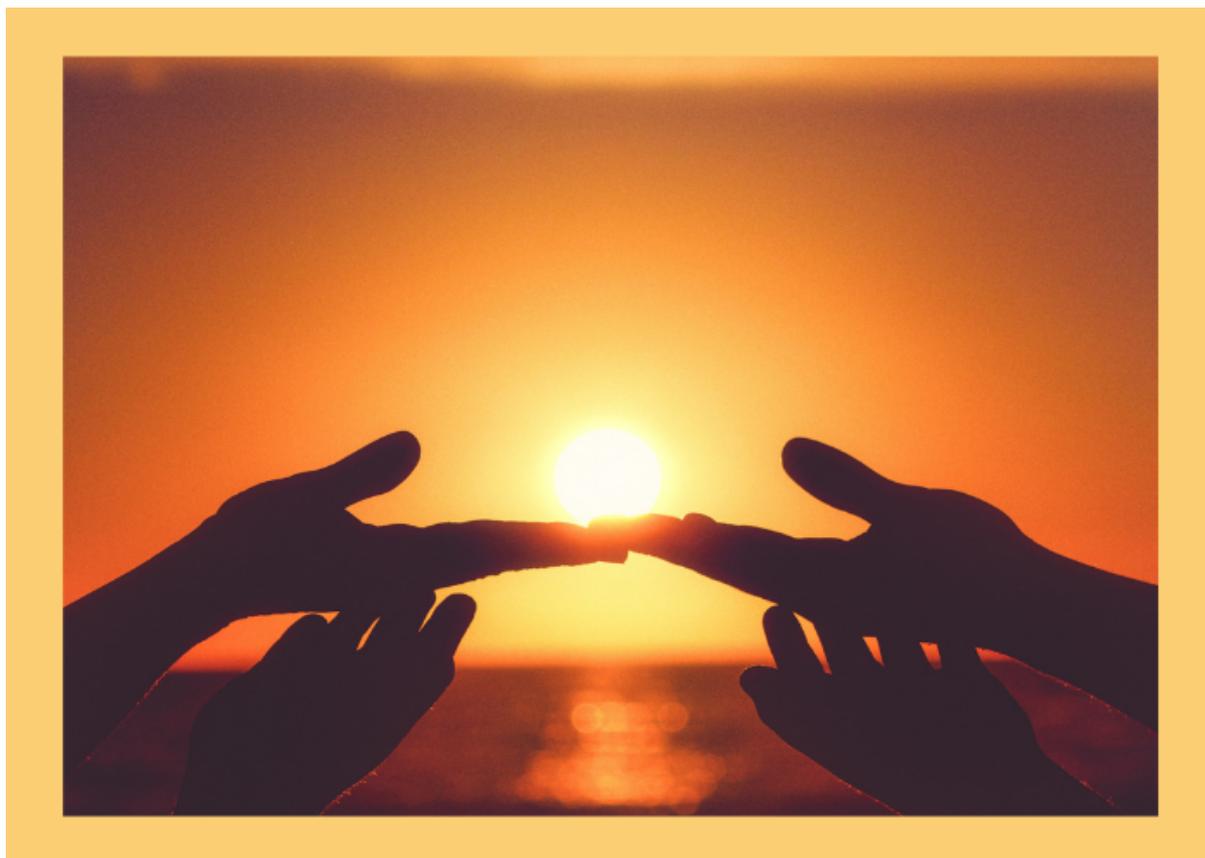
15. *Я осознаю, что моя миссия или контракт души по определенной причине включали в себя переживания, подобные этому. Я БЛАГОДАРЮ тебя, _____ за то, что ты согласился/ась сыграть свою роль в моем исцелении. И я ГОРЖУСЬ собой за то, что сыграл/а роль в твоём исцелении. Если это послужит для наивысшего блага нас обоих, Я ОСВОБОЖДАЮ ТЕБЯ И СЕБЯ ОТ ЭТОГО КОНТРАКТА.*

Шаг 8. Окончательное заявление.

- 16. Я полностью прощаю себя, _____ (напишите свое 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 — таким, какой я есть, во всем моем великолепии.**
- 17. Ты начал работу над анкетой с претензий к Х. С тех пор твоя энергия, вероятно, претерпела сдвиг, даже если этот сдвиг произошел всего пару секунд назад. Какие чувства ты испытываешь по отношению к Х сейчас? Что ты хотел бы сказать Х? Постарайся писать эти строки, отключив сознание и не оценивая свои слова. Пусть написанное удивит даже тебя самого.**
- 18. Записка себе. Я отдаю себе должное за то, что мне достало мужества пройти через этот процесс и за то, что мне хватило сил преодолеть сознание жертвы. Я СВОБОДЕН! Я признаю, что являюсь духовной сущностью, переживающей человеческий опыт. Я люблю и одобряю себя во всех своих человеческих проявлениях.**

Сожги заполненную анкету, выполнив ритуал огня.

Практикуй медитации Радикального Прощения и Полного Принятия Себя!



Я желаю тебе Любви к себе, Миру и Жизни!

Вера Райт

(В терапевтических целях в Анкете Радикального Прощения К.Типпинга была изменена последовательность и внесены незначительные изменения - прим. автора)