

Анкета Прощення / Прийняття себе

Анкета для звільнення від почуттів провини і сорому

Дата: _____

1. РОЗКАЖІТЬ СВОЮ ІСТОРІЮ

1. У чому я себе звинувачую і що моя само- засуджуюча частина говорить про всю цю ситуацію?...

2а. Що я відчуваю по відношенню до себе в даній ситуації або в цілому? Я відчуваю, що... (Перелічить тут свої почуття)

2б. САМООЦІНКА

За шкалою від 1 до 10 (1 – найнижчий бал, 10 – найвищий) моя самооцінка дорівнює: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. (Обведіть потрібний бал)

(Виберіть один варіант, будьте чесні.)

3. Я з любов'ю визнаю і приймаю свої почуття, і більше не засуджую їх:

Готовий	Схильний	Сумніваюсь	Не готовий

4а. Я - господар своїх почуттів. Ніхто не може змусити мене відчувати що б там не було. Мої почуття - це відображення того, як я бачу цю ситуацію:

Готовий	Схильний	Сумніваюсь	Не готовий

4б. У даній ситуації я частково відчуваю почуття **ВИНИ** (жаль з приводу зробленого), а частково почуття **СОРОМУ** (співчуття з приводу того, який я є або яким став). (Вкажіть відсоткове співвідношення)

ВИНА _____ %

СОРОМ _____ %

5. Почуття провини, що мною володіє, **адекватне** / **неадекватне** ситуації. (Потрібне підкресліть і поясніть, чому)

6. У міру виявлення свого ставлення до себе я усвідомлюю, що в основі мого почуття сорому лежить ряд переконань про себе, з якими я давно живу, і які є **невірними**. Мої думки про себе сформувалися на основі того, що інші люди, особливо - мої батьки, бачили в мені і говорили про мене. Наприклад:

7. Тепер я розумію, що в інших я засуджую те, що ненавиджу в собі, що я в собі придушую та роблю проекцію на них.

Готовий	Схильний	Сумніваюсь	Не готовий

8. Отже, люди, яких я не люблю, відображають мене і показують, що саме мені необхідно полюбити і прийняти в собі.

Готовий	Схильний	Сумніваюсь	Не готовий

9. Прощаючи себе, я зцілююсь і повністю відтворюю сприйняття того, хто я є.

Готовий	Схильний	Сумніваюсь	Не готовий

10. Тепер я розумію, що все зроблене мною або кимось іншим саме по собі не є не поганим, не гарним, і я відмовляюсь від будь-яких суджень.

Готовий	Схильний	Сумніваюсь	Не готовий

11. Я звільняюсь від потреби звинувачувати і бути правим, і **ГОТОВИЙ** побачити досконалість в ситуації, як вона є.

Готовий	Схильний	Сумніваюсь	Не готовий

12. Я готовий визнати, що моя місія або мій «контракт душі» включав отримання такого досвіду, як у цій ситуації - з тієї чи іншої причини

Готовий	Схильний	Сумніваюсь	Не готовий

13. Хоча мені невідомо, як і чому це відбувається, але я тепер бачу, що моя душа створила цю ситуацію для мого навчання та розвитку.

Готовий	Схильний	Сумніваюсь	Не готовий

ПРИЙНЯТТЯ СЕБЕ

МІСЦЕ ДЛЯ ДОДАТКОВИХ КОМЕНТАРІВ

2. ВІДЧУЙТЕ СВОЇ ПОЧУТТЯ

3. ЗВІЛЬНИТЬСЯ ВІД СВОЄЇ «СТАРОЇ ІСТОРІЇ»

14. Хоча мені невідомо, як і чому це відбувається, але тепер я усвідомлюю, що я сам та інші люди отримали саме те, що кожен з нас вибрав на підсвідомому рівні, і що ми разом виконували один для одного танець зіцнення

Готовий	Схильний	Сумніваюсь	Не готовий

15. Я вдячний тобі, _____, за готовність зіграти свою роль в моєму зіцненні, та пишаюся собою за готовність зіграти свою роль в твоєму зіцненні.

Готовий	Схильний	Сумніваюсь	Не готовий

16. Я відпускаю зі своєї підсвідомості всі почуття ... (перераховані в пункті 2)

17. Я цілком прощаю тих, хто вселив мені ідеї про те, що я ...
(див. пункт 6)

Люди, яких я прощаю:

18. Тепер я розумію, що все пережите мною (моя історія про те, як я звинувачував і мучив себе) було лише відображенням мого незнання істини. Тепер я усвідомлюю, що якби я міг бачити всю духовну перспективу в цілому, я б побачив, що всі її частини ідеально співвідносяться між собою, і що, воістину, все абсолютно. У той же час, я готовий взяти на себе відповідальність за свої дії в цьому людському світі. Я також розумію, що в міру того, як я буду діяти в цьому світі цілісно і з любов'ю в серці, я прийду в згоду з миром Божественної Істини. Я можу змінити свою стару «реальність» само-руйнації, просто висловивши готовність побачити себе в світлі істини. Зокрема, тепер я бачу, що я ...

19. Я повністю прощаю себе (ваше ім'я) _____ і приймаю себе як добру щедру та творчу людину. Я повністю звільняюся від потреби чіплятися за негативні емоції та ідеї, що відображають занижену самооцінку. Я більше не витрачаю свою енергію на минуле й усуваю всі перешкоди на шляху кохання та процвітання, які є просто зараз. Я сам творю свої думки, почуття і життя — у мене є всі можливості, щоб знову бути собою, безумовно любити й підтримувати самого себе, як я є, у всій своїй силі та величч.

20. Тепер я ДОВІРЯЮ СЕБЕ у владу Вищої Сили, яку я називаю _____, і цілком довіряю їй в усвідомленні того, що ця ситуація буде і надалі розвиватися досконалим чином, в повній згоді з Божественним керівництвом і духовним законом. Я визнаю свою Єдність з Джерелом і відчуваю з ним непорушний зв'язок. Я повертаюся до своєї істинної природи, яка є любов. Я заплюшую очі, щоб відчувати любов, що протікає через моє життя, і радість, що наповнює мене, коли мені вдається відчувати і висловити свою любов.

21. **Звернення до тих, кому я завдав болю або на кого здійснив негативний вплив:** _____
Тепер, після заповнення цієї анкети, я усвідомлюю, що все, що відбувалося було у згоді з Божественним планом. Однак, з точки зору перебування в цьому фізичному світі, де є біль і страждання, я все ж хочу вибачитися, відшкодувати збитки і попросити у всіх вас вибачення. Ось мої вибачення:

22. **Звернення до самого себе:**

Я повністю прощаю себе, _____, так як зараз усвідомлюю, що я не зробив нічого поганого і що все відбувається у згоді з Божественним планом. Я безумовно визнаю, приймаю і люблю себе таким, який я є. Я усвідомлюю, що я - духовна істота, яке проживає людський досвід, і я люблю і підтримую себе у всіх своїх людських проявах.

Після заповнення цієї анкети моя самооцінка (по тій же шкалі від 1 до 10 балів) дорівнює: **1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.** (Обведіть потрібний бал)

МІСЦЕ ДЛЯ ДОДАТКОВИХ КОМЕНТАРІВ