Agnieszka Bywalec

Rozkwitaj w łagodności

ARKUSZ RADYKALNEGO WYBACZANIA

Narzędzie do prawdziwej transformacji cierpienia (dla kobiet)

Data: _____Arkusz nr_____Obiekt: X *(kto lub co Cię denerwuje):* _____

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

1. OPOWIEDZ SWOJĄ WERSJĘ ZDARZENIA

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*):

2. WYRAŹ SWOJE 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 czuła. 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 chciałaś, by X się zmienił/a)*

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

PORZUCANIE DAWNEJ INTERPRETACJI

6. Teraz rozumiem, że aby przeżyć głębiej to doświadczenie, moja dusza zachęciła mnie do nadania WIĘKSZEJ rangi temu wydarzeniu, niż miałoby 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 opuszczą. Etc.***

Interpretacje, które stworzyłam 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 sama wyciągnęłam z tej historii, albo te, które ją spowodowały *(zaznacz te, które pasują)* to:

- ☐ Nigdy nie będę wystarczająco dobra
- ☐ Nie jest bezpiecznie być mną
- ☐ Zawsze jestem ostatnia lub pominięta
- ☐ Ludzie mnie zawsze porzucają
- ☐ Nie jest bezpiecznie wyrażać swoje zdanie
- ☐ Powinnam urodzić się chłopcem
- ☐ Choćbym nie wiem jak się starała nigdy nie będę wystarczająco dobra
- ☐ Życie jest nie fair
- ☐ Nie jest dobrze być bogatym/ odnosić sukcesy/ być na szczycie
- ☐ Nic nie jestem warta
- ☐ Nie zasługuję
- ☐ Muszę być posłuszna albo będę cierpieć
- ☐ Inni są ważniejsi ode mnie
- ☐ Jestem sama
- ☐ Nikt mnie nie pokocha
- ☐ Nie da się mnie kochać
- ☐ Nikt się mną nie przejmuje
- ☐ 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 mogła 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, abym mogła 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 wyparłam lub stłumiłam, a potem dokonałam 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 samą siebie. Dziękuję X_____ za ten dar. Jestem teraz gotowa 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 gotowa zobaczyć doskonałość w tej sytuacji — takiej, jaka ona jest.

gotowość	otwartość	sceptycyzm	brak gotowości

14. Jestem gotowa 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 doświadczyłaś, 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, szczodrą 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 taką, jaką jestem – potężną i wspaniałą.

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 złączona ze Źródłem. Odnalazłam 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.

Agnieszka Bywalec

Rozkwitaj w łagodności

RADYKALNA AKCEPTACJA

ARKUSZ METODY TIPPINGA POMAGAJĄCY ZOBACZYĆ BOSKOŚĆ W KAŻDEJ LUDZKIEJ ISTOCIE

1. Mam świadomość, że jest mi trudno zaakceptować _____ takim, jaki jest / taką, jaka jest. Mam z nim/nią następujący problem:

2. Uczucia, których doświadczam, gdy pomyślę o nim/niej, to: (*bądź całkowicie szczera i wymień wszystkie uczucia – nie wydarzenia*)

3. Szanuję swoje uczucia i przyznaję sobie prawo – jako przebudzona istota ludzka - do przeżywania emocji i reagowania na nie. Szanuję swoje uczucia, ponieważ są one doskonałym dowodem na to, jak widzę tę sytuację.

☐ **zgadzam się**
☐ **nie zgadzam się**

4. Nawet jeśli nie rozumiem dlaczego, jestem gotowa przyjąć, że _____ jest w moim życiu z jakiegoś powodu i prawdopodobnie może mi dostarczyć lekcji lub okazji do uzdrowienia.

☐ **zgadzam się**
☐ **nie zgadzam się**

5. Mam świadomość, że być może używam _____ nie tylko , aby poczuć nowy ból oddzielenia w sobie, ale być może również po to, aby odczuć taki ból oddzielenia z innymi ważnymi ludźmi w moim życiu. Na przykład:

6. Tak więc rozpoznaję teraz w _____, do którego/której nie dopuściłam miłości i którego/którą osądzałam, pokrewną duszę, której misją było przebudzić mnie do prawdy, kim naprawdę ja jestem, kim on/ona jest i kim są ci, do których nie dopuszczałam miłości wcześniej. Wszyscy jesteśmy częścią Boskiej Esencji.

☐ **zgadzam się**
☐ **nie zgadzam się**

7. Chociaż wiem, że nie ma nakazu, aby lubić _____ jako istotę ludzką ani też akceptować jego/jej zachowania według ludzkich reguł, jestem gotowa zobaczyć w nim/niej światło i uznać, że duszą tej osoby jest miłość, a więc jest on/ona doskonały(-a) pod każdym względem.

☐ **zgadzam się**
☐ **nie zgadzam się**

8. Czuję teraz jedność z _____ i wdzięczność za to, że ta osoba jest w moim życiu.

☐ **zgadzam się**
☐ **nie zgadzam się**

Podpis: _____ Data: _____