

Colin C. Tipping
Formulář radikálního odpuštění
Prostor pro zázrak

Datum:

Předmět Kdo (x) nebo co mě rozčiluje:

Formulář. č

1. Situace, která mi působí problémy, tak, jak ji vnímám já:

2a) KONFRONTACE S (x).....
Rozčiluješ mě, protože:

2b) Kvůli tomu, co děláš, SE CÍTÍM:

3. S láskou rozpoznávám
a přijímám své city a už
je nebudu posuzovat.

Ochotně	Otevřeně	Skepticky	Neochotně

4. Vlastním své city. Nikdo mě nemůže
Přinutit, abych něco cítila. Moje city jsou
odrazem toho, jak chápu celou situaci.

Ochotně	Otevřeně	Skepticky	Neochotně

5. I když nevím proč a jak, je mi nyní jasné,
že moje duše stvořila tuto situaci, abych
se něco naučila a rostla.

Ochotně	Otevřeně	Skepticky	Neochotně

6. Pozoruji ve svém životě některé náznaky, jako opakující se vzorce a další „náhody“, jež svědčí o tom, že jsem měl/a mnoho takových léčivých příležitostí v minulosti, ale v té době jsem je nerozpoznal/a. *Například:*

7. Jsem ochotna/ochoten pochopit svoje poslání
či „duchovní smlouvu“ včetně toho, co
z jakéhokoli důvodu zažívám

Ochotně	Otevřeně	Skepticky	Neochotně

Colin C. Tipping
Formulář radikálního odpuštění
Prostor pro zázrak

8. Moje problémy mi napovídaly, že odpírám lásku sobě i (x).....tím, že posuzuji, mám jistá očekávání, chci, aby se (x).....změnil/a/o a vidím(x).....jako něco nedokonalého.
(Zapište soudy, očekávání a chování, které svědčí o tom, že chcete, aby se změnil/a/o

9. Nyní si uvědomuji, že se rozčílím pouze tehdy, když někdo rezonuje s těmi součástmi mého já, kterých jsem se zřekl/a, odmítl/a jsem je, potlačila/a a projektoval/a do nich.

Ochotně	Otevřeně	Skepticky	Neochotně

10. (x).....odráží to, co potřebuji milovat a přijmout sama v sobě.

Ochotně	Otevřeně	Skepticky	Neochotně

11. (x).....odráží zkreslené vnímání sama sebe. Tím, že (x).....odpustím, se sama/sám léčím a obnovuji svoji realitu.

Ochotně	Otevřeně	Skepticky	Neochotně

12. Uvědomuji si nyní, že nic, (x).....nebo kdokoli jiný, není ani dobrý, ani špatný.

Ochotně	Otevřeně	Skepticky	Neochotně

13. Opouští mě potřeba odsuzovat a mít pravdu a jsem OCHOTNA/OCHOTEN vidět dokonalost v každé situaci, takové, jaká je.

Ochotně	Otevřeně	Skepticky	Neochotně

14. I když možná nevím proč a jak, nyní si uvědomuji, že ty i já dostáváme přesně to, co jsme si podvědomě zvolili/y, a že spolu tančíme uzdravující tanec.

Ochotně	Otevřeně	Skepticky	Neochotně

15. Žehnám ti(x).....za to, že jsi ochoten/ochotna hrát roli v mém uzdravení, a ctím sebe za to, že jsem ochotná/ochoten účastnit se tvého uzdravení.

Ochotně	Otevřeně	Skepticky	Neochotně

16. Vypouštím ze svého vědomí všechny pocity (jako v rámečku 2b)

17. Oceňuji tvoji ochotu (x).....odrážet moje zkreslené vnímání a žehnám ti, za to, že mi poskytuješ možnost provádět radikální odpuštění a sebepřijetí.

Ochotně	Otevřeně	Skepticky	Neochotně

Colin C. Tipping
Formulář radikálního odpuštění
Prostor pro zázrak

18. Nyní si uvědomuji, že to, co jsem prožil/a (můj příběh oběti) bylo dokonalým obrazem mého nevyléčeného vnímání situace. Nyní chápu, že mohu tuto „realitu“ změnit jednoduše tím, že dokážu poznat její dokonalost. *Pokuste se o přetransformování v rámci radikálního odpuštění, což může být obecné prohlášení, jež naznačí, že víte, že všechno je dokonalé, nebo něco specifického pro vaši situaci, jestliže skutečně dokážete vidět, jakého daru se vám dostává. Pozn. často toho nejsme schopni. Například:*

19. Úplně odpouštím sobě samé(mu).....(vl. jméno), a přijímám samu/sám sebe jako milující, vyrovnanou a tvořivou bytost. Opouštím veškerou potřebu podržet si negativní emoce a myšlenky nedostatku a omezení. Odpoutávám se energeticky od minulosti a uvolňuji veškeré bariéry proti lásce a hojnosti, které už vím, že mám. Tvořím své myšlenky, pocity a svůj život a mám sílu být zase sama/sám sebou, milovat sebe samu/mého bez výhrad a podporovat sebe samu/samého takovou/takového, jaká/ý jsem, ve vší své velkoleposti.

20. Nyní se PODDÁVÁM vyšší moci, o níž přemýšlím jako o a věřím v poznání, že tato situace se bude i nadále vyvíjet dokonale a v souladu s Božským vedením a duchovním zákonem. Přiznávám svoji identitu a cítím se znovu naprosto propojená/ý se svým zdrojem. S lehkostí se vracím ke své původní přirozenosti, již je LÁSKA, a nyní znovu obnovuji lásku k (x)..... Zavírám oči, abych pocítil/a lásku, která proudí mým životem, a abych pocítil/a radost, jež přichází s procítěnou a vyjádřenou láskou.

21. Zpráva pro (x)..... Když jsem dokončil/a tento pracovní formulář.

*Úplně ti odpouštím(x)....., protože si uvědomuji, že jsi neudělal/a nic špatného, a že všechno se děje podle Boží vůle. Uznávám tě, přijímám tě a miluji bezpodmínečně takovou/vého jaký jsi.
Pozn. To neznamená, že zavírám oči před jakýmkoli jednáním nebo že nemohu vymezit určité hranice, ale to je záležitost lidského světa.*

22. Zpráva pro mě

Uznávám, že jsem duchovní bytost s lidskou zkušeností a miluji a podporuji sama/sám sebe v každém aspektu svého lidství.