АНКЕТА

Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Анкета N\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Объект (Х) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

причина Вашего огорчения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Р А С С К А З А Т Ь И С Т О Р И Ю

1. Ситуация, вызвавшая мое недовольство. Как я воспринимаю ее сейчас:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

П Р О Ч У В С Т В О В А Т Ь Э М О Ц И И

2а. Претензии к Х: я сержусь на тебя за то, что: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2б. Твое поведение вызывает у меня следующие чувства (определите здесь свои подлинные эмоции): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Р А З Р У Ш И Т Ь И С Т О Р И Ю

3. Я с любовью признаю и принимаю свои чувства и больше не осуждаю их. Готова Склонна Сомневаюсь Не готова

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

Готова Склонна Сомневаюсь Не готова

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

Готова Склонна Сомневаюсь Не готова

6. Я вижу в своей жизни некоторые ключи, – а именно, повторяющиеся ситуации и другие "совпадения", – указывающие на то, что в моей жизни было много возможностей исцеления, которые я в свое время не заметила. Например:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Я готова признать, что моя миссия, или "контракт души", включает в себя этот опыт – и тому есть определенные причины, которые мне знать не обязательно.

Готова Склонна Сомневаюсь Не готова

8. Моё недовольство данной ситуацией послужило мне сигналом, что я лишила любви себя и Х – что проявилось в осуждении, неоправданных ожиданиях, желании, чтобы Х изменился, и в мнении, будто Х несовершенен. (Перечислите свои ожидания и действия, свидетельствующие о том, что Вы хотели, чтобы Х 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.

Готова Склонна Сомневаюсь Не готова

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

Готова Склонна Сомневаюсь Не готова

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

Готова Склонна Сомневаюсь Не готова

12. Теперь я понимаю, что никакие действия Х или других людей не являются ни плохими, ни хорошими. Я отказываюсь от любых суждений. Готова Склонна Сомневаюсь Не готова

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

Готова Склонна Сомневаюсь Не готова

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.

Готова Склонна Сомневаюсь Не готова

15. Я благодарю тебя Х, за то, что ты согласился сыграть свою роль в моем исцелении. И я горжусь собой за то, что сыграла роль в твоем исцелении. Готова Склонна Сомневаюсь Не готова

П Е Р Е Ф ОР М У Л И Р О В А Т Ь И С Т О Р И Ю

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

17. Я благодарю тебя Х, за готовность стать зеркалом моего ложного восприятия и за то, что ты дал мне возможность проявить радикальное прощение и принять себя такой, какой я есть.

Готова Склонна Сомневаюсь Не готова

18. 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.

Например (попытайтесь переформулировать ситуацию с точки зрения радикального прощения)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Это могут быть общие слова, дескать, Вы знаете, что всё совершенно, или же конкретный анализ Вашей ситуации, если Вы действительно видите, как в ней проявилось совершенство. Примечание: обычно Вы этого видеть не будете.)

19. Я полностью прощаю себя и принимаю себя как любящую, великодушную личность. Я освобождаюсь от любой потребности цепляться за негативные эмоции и идеи, несущие в себе ограничения и недовольства 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, как я есть во всем моем великолепии.

20. Теперь я ОТДАЮ СЕБЯ ВО ВЛАСТЬ Высшей Силы, которую я называю Богом, Высшей Силой, Вселенским Разумом. Я уверена в том, что эта ситуация будет и впредь развиваться совершенным образом, в согласии с Божественным руководством и духовным законом. Я признаю свое 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 течет любовь. Меня переполняет радость, идущая рука об руку с любовью.

И Н Т Е Г Р И Р О В А Т Ь С Д В И Г

21. Записка тебе, Х:

Сегодня, заполнив эту анкету, я\_\_\_\_\_\_\_ всей душой прощаю тебя, Х, поскольку теперь вижу, что ты не сделал ничего плохого и все происшедшее подчинено Божественному порядку. Я благодарю, принимаю и люблю тебя без всяких предварительных условий – такого, какой ты есть.

(Примечание: Это не означает, что я оправдываю его поведение или не собираюсь предпринимать действия в свою защиту. В конце концов мы живем в человеческом мире)

22. Записка себе: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Я признаю, что являюсь духовной сущностью, переживающей человеческий опыт. Я люблю и одобряю себя во всех своих человеческих проявлениях.