

РАДИКАЛЬНОЕ ПРОЩЕНИЕ

(автор Колин Типпинг)
АНКЕТА. Часть 1.

Дата: _____,

Объект (X) _____

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

2.а.: Претензии к X: я сержусь на тебя за то, что... _____

2.б.: Твое поведение вызывает у меня следующие чувства: _____

РАДИКАЛЬНОЕ ПРОЩЕНИЕ

АНКЕТА. Часть2.

	Готов	Скло- нен	Сомне- ваюсь	Не готов	пояснения
3. Я с любовью признаю и принимаю свои чувства и больше не осуждаю их.					
4. Я – хозяин своих чувств. Никто не может заставить меня чувствовать что бы то ни было. Мои чувства – отражение того, как я вижу ситуацию.					
5. Хотя мне неизвестно, как и почему это происходит, я согласен, что это ситуация создана для моего обучения и роста.					
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 заметил, например: _____ _____ _____					
7. Я готов признать, что моя миссия включает в себя этот опыт, и тому есть определенные причины, которые мне знать необязательно именно сейчас.					
8. Мое недовольство данной ситуацией послужило мне сигналом, что я лишал любви себя и X, что проявилось в осуждении, неоправданных ожиданиях, желании, чтобы X изменился. И в мнении, что X несовершенен. (перечислите свои ожидания и действия,, свидетельствующие о том, что вы хотели, чтобы X 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.					
10. X _____ отражает то, что мне нужно полюбить и принять в себе.					
11. X _____ отражает мое ложное восприятие _____ действительности. Прощая X, я исцеляюсь и создаю для себя новую реальность.					

	Готов	Скло- нен	Сомне- ваюсь	Не готов	пояснения
12. Теперь я понимаю, что никакие действия X или других людей не являются ни плохими, ни хорошими. Я отказываюсь от любых суждений.					
13. Я освобождаюсь от потребности судить и быть правым. Я ХОЧУ увидеть совершенство в ситуации, как она есть.					
14. Хотя мне пока еще 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.					
15. Я благодарю тебя, X _____, за то, что ты согласился сыграть свою роль в моем исцелении. И я горжусь собой за то, что сыграл роль в твоём исцелении.					
16. Я освобождаю свое сознание от всех этих чувств (перечисленных в п.2.б.)					
17. Я благодарю тебя, X _____, за готовность стать зеркалом моего ложного восприятия и за то, что ты дал мне возможность проявить радикальное прощение и принять себя такого, какой я есть.					
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: _____ _____ _____					
19. Я полностью прощаю себя 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 такого, какой я есть во всем своем великолепии.					
20. Теперь я ОТДАЮ СЕБЯ ВО ВЛАСТЬ Высшей силы, которую я называю Богом, Вселенским разумом, _____. Я уверен в том, что эта ситуация будет и впредь развиваться совершенным образом, в согласии с духовным законом. Я признаю свое единство с Источником и чувствую связь с ним. Я вернулся к своей истинной природе, которая есть любовь. Теперь я вновь отношусь к X с любовью. Я закрываю глаза, чтобы почувствовать, как через меня течет любовь. Меня переполняет радость, идущая рука об руку с любовью.					

РАДИКАЛЬНОЕ ПРОЩЕНИЕ

АНКЕТА. Часть3.

21. Записка тебе, X _____: Сегодня, заполнив эту анкету, я _____

Я всей душой прощаю тебя, X, 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, как ты есть. (примечание: это не значит, что я оправдываю твое поведение или не собираюсь предпринимать действия в свою защиту).

22. Записка себе: _____

Я признаю, что являюсь духовной сущностью, переживающей человеческий опыт. Я люблю и одобряю себя во всех своих человеческих проявлениях.