

ARKUSZ RADYKALNEGO SAMOWYBACZANIA

1. Tym, co zrobiłem/łam lub czego zaniedbałem/łam, jest...

2. Słyszę, że moje Ja-sędzia mówi o tej sytuacji następująco...

3. **Moje uczucia wobec siebie, związane z tą sytuacją albo w ogólności, są następujące...**

(Zakreśl ich tyle, ile zechcesz).

A. Gdy myślę o sobie, czuję:

- odrzucenie, pogardę, złość, dystans, sarkazm, frustrację, krytycyzm,
- irytację, sceptycyzm, wstyd, bezradność, smutek, zranienie,
- wrogość,
- nienawiść, zazdrość, pragnienie zemsty, wściekłość, apatię, izolację,
- niższość, głupotę, wyrzuty sumienia, osamotnienie, depresję,
- poczucie winy, chęć samobójstwa.

B. Gdy patrzę na swoje życie, czuję:

- apatię, izolację, niższość, głupotę, wyrzuty sumienia, zmęczenie,
- nudę, osamotnienie, przygnębienie, wstyd, winę, chęć samobójstwa.

C. W ogólności czuję:

- dezorientację, zniechęcenie, bezsens, niedoskonałość, beznadzieję,
- zakłopotanie, przytłoczenie, zamęt, bezradność, uległość, zagrożenie,
- niepokój.

Trzy niżej wymienione emocje ustaw w kolejności od najbardziej do najmniej dominującej w Twoim życiu. Każdej z nich przydziel punkty w skali od 1 do 10, przy czym 1 oznacza bardzo małą intensywność, a 10 najwyższą.

- poczucie winy złość lęk

4. **Z życzliwością rozpoznaję i akceptuję swoje emocje i już dłużej ich nie osądzam.**

Zdecydowanie tak	Raczej tak	Nie wiem	Raczej nie	Zdecydowanie nie

SAMOOCENA. Moja samoocena w skali od 1 do 10 (1 oznacza bardzo niską, a 10 bardzo wysoką) wynosi ____ .

5. **Mam określone uczucia. Skoro emocje są myślami (lub przekonaniem) związanymi z danym uczuciem, to moje uczucia odzwierciedlają, jak sam/a siebie postrzegam (osądzam) w związku z daną sytuacją.**

Zdecydowanie tak	Raczej tak	Nie wiem	Raczej nie	Zdecydowanie nie

6. **Czuję się winny/a.** Moje poczucie winy w skali od 1 do 10 (1 oznacza bardzo niskie, a 10 bardzo wysokie) znajduje się na poziomie ____ .

Moje poczucie winy w stosunku do tego wydarzenia jest:

a) słuszne b) niesłuszne c) mieszane

(Wyjaśnij, jak rozumiesz to rozróżnienie w odniesieniu do swojej konkretnej sytuacji).

7. **Nawet jeśli nie wiem dlaczego i jak, to rozumiem teraz, że sytuację tę stworzyła moja dusza po to, bym mógł/a się uczyć i rozwijać.**

Zdecydowanie tak	Raczej tak	Nie wiem	Raczej nie	Zdecydowanie nie

8. **Jestem gotowy/a poddać się myśli, że w mojej umowie lub „kontrakcie duchowym” zawarty był punkt, iż z jakiegoś powodu tak postąpię.**

Zdecydowanie tak	Raczej tak	Nie wiem	Raczej nie	Zdecydowanie nie

9. **Rozumiem teraz, że nic, co ja lub ktoś inny zrobiliśmy lub robimy nie jest złe ani dobre. Odrzucam wszelkie osądy.**

Zdecydowanie tak	Raczej tak	Nie wiem	Raczej nie	Zdecydowanie nie

10. **Odrzucam potrzebę obwiniania siebie i dowodzenia swojej racji i jestem GOTOWY/A zobaczyć doskonałość w tym, co jest – i w sposobie, w jaki jest.**

Zdecydowanie tak	Raczej tak	Nie wiem	Raczej nie	Zdecydowanie nie

11. **Nawet jeśli nie wiem jak i dlaczego, rozumiem teraz, że otrzymałem/łam dokładnie to, czego chciałem/łam i co podświadomie wybrałem/łam, i że (jeśli były w to zamieszane inne osoby) wykonaliśmy ze sobą i dla siebie nawzajem uzdrawiający taniec.**

Zdecydowanie tak	Raczej tak	Nie wiem	Raczej nie	Zdecydowanie nie

12. **Cenię siebie za gotowość do odegrania roli w uzdrowieniu drugiej osoby i dziękuję jej za to, że zgodziła się odegrać swoją rolę w moim uzdrowieniu.**

Zdecydowanie tak	Raczej tak	Nie wiem	Raczej nie	Zdecydowanie nie

13. **Uwalniam swoją świadomość od wszelkich osądów (tak jak w kolumnie 3).**
14. **Cenię swoją gotowość do tego, żeby zrozumieć swój błędny sposób postrzegania, i błogosławię siebie za to, że dałem/łam sobie szansę, by zastosować technikę Radykalnego Samowyznania.**
15. **Nowa interpretacja. Rozumiem teraz, że to, czego doświadczałem/łam (moja historia ofiary/winowajcy), było dokładnym odzwierciedleniem mojego ludzkiego sposobu postrzegania tej sytuacji. Zdaję sobie sprawę, że potrafię zmienić tę „rzeczywistość”, gdy będę gotowy/a dojrzeć w niej duchową doskonałość. Na przykład... (Spróbuj dokonać nowej interpretacji, opierając się na Radykalnym Wyznaniu). Może to być ogólne stwierdzenie, że teraz już wiesz, iż wszystko jest doskonale, albo wypowiedź dotycząca Twojej konkretnej sytuacji, jeśli tylko potrafisz dostrzec, jaką niesie Ci ona korzyść. (Uwaga. Przeważnie nie potrafisz).
Oto moja nowa interpretacja:...**

16. **„W pełni wybaczam sobie..... i akceptuję siebie jako istotę życzliwą, szlachetną i twórczą. Odsuwam wszelką potrzebę pozostawiania przy negatywnych emocjach i niskiej samoocenie. Wycofuję moją energię z przeszłości i likwiduję wszelki opór przed miłością i obfitością, które – jak wiem – mam już w sobie. Sam/a kształtuję swoje myśli, uczucia i swoje życie i mam prawo znów być sobą, kochać siebie bezwarunkowo i wspierać takiego/a, jaki/a jestem, w całej mojej chwale”.**

17. **„Teraz **PODDAJĘ SIĘ** Sile Wyższej, którą według mnie jest, i wierzę, że sytuacja ta nadal będzie się rozwijać doskonale i zgodnie z Boskim przewodnictwem oraz prawem duchowym. Cieszę się z odzyskanej jedności i czuję się znów połączony/a z moim Źródłem. Powróciłem/łam do swojej prawdziwej natury, którą jest MIŁOŚĆ. Zamykam oczy, aby poczuć tę miłość, która wpływa do mojego życia, i poczuć radość, która nadchodzi wtedy, gdy miłość odczuwa się i okazuje”.**

18. Nota skierowana do każdej osoby, którą skrzywdziłem/łam lub w jakiś sposób źle potraktowałem/łam.

„Po wypełnieniu tego arkusza, widzę teraz, że to, co się wydarzyło, było Boskim zrządzeniem. Jednak patrząc z perspektywy naszego świata ziemskiego, świata bólu i cierpienia, decyduję się na Radykalne Przeprosiny, zadośćuczynienie i prośbę o to, abyś mi wybaczył/a. Moje Radykalne Przeprosiny brzmią następująco:...”

Chociaż wiem, że wszystko było, jest i zawsze będzie zgodne z Boskim porządkiem, to ja gotowy/a jestem złożyć teraz pisemne oświadczenie Radykalnych Przeprosin, które kieruję do wszystkich i do każdego z osobna, komu ja wyrządziłem/łam krzywdę lub kogo zraniłem/łam w jakikolwiek sposób. Robię to, bo wiem, że dzięki temu rozpocznie się proces oczyszczania mojej strefy cienia i, mam nadzieję, uzdrawiania ran, które ja zadałem/łam. Moje szczere Radykalne Przeprosiny składam ja w imieniu wszystkich i kieruję je szczególnie do:

19. Nota skierowana do mnie.

„Wiem, że ja jestem istotą duchową doświadczającą ludzkiego losu, i kocham siebie i wspieram w każdym aspekcie mojego człowieczeństwa”.

„Całkowicie Ci wybaczam , bo teraz rozumiem, że nie uczyniłeś/łaś nic złego i wszystko dzieje się zgodnie z Boskim porządkiem. Uznaję, akceptuję i kocham Cię bezwarunkowo takiego/a, jaki/a jesteś”.

WYNIK DOTYCZĄCY SAMOOCENY. W skali od 1 do 10 (1 oznacza niską samoocenę, a 10 bardzo wysoką) moja samoocena wynosi ____ .

WYNIK DOTYCZĄCY UCZUĆ. W skali od 1 do 10 (1 oznacza bardzo słabe uczucie, a 10 bardzo intensywne) oceń stopień intensywności każdego z niżej wymienionych uczuć.

poczucie winy	złość	lęk