

Arkusz Radykalnej Samoakceptacji

1. **Wizerunek zewnętrzny ----- kontra ----- Cień**
- | | |
|------------------|-----------------|
| Sympatyczny | Niegrzeczny |
| Uległy | Buntowniczy |
| Życzliwy | Nieżyczliwy |
| Taktowny | Prostacki |
| Rzetelny | Beztroski |
| Szczodry | Egoistyczny |
| Odważny | Tchórzliwy |
| Bystry | Niesolidny |
| Samowystarczalny | Potrzebujący |
| Uczciwy | Manipulator |
| Atrakcyjny | Kłamca i oszust |
| Zabawny | Złośliwy |
| Seksowny | Seksoholik |
| Pewny siebie | Głupi |
| Towarzyski | Gburowaty |
| Interesujący | Nudny |
| Kontaktowy | Mruk |
| Człowiek sukcesu | Nieudacznik |
| Sympatyczny | Niemily |
| Utalentowany | Niezdolny |
| Smukły | Otyły |
2. **Rzecz, która mi się nie podoba i którą zauważam lub ostatnio zauważyłem/łam u kogoś innego, a która równie dobrze może być częścią mojego własnego cienia, wołającą o miłość i akceptację, jest...**
3. **Jeśli nawet nikt mi teraz tego nie odzwierciedla, czuję do siebie niechęć. Najbardziej nienawidzę w sobie...**
4. **W skali od 1 do 10 (1 oznacza bardzo niską, a 10 bardzo wysoką) moja samoocena wynosi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (zakreśl swoją odpowiedź).**
5. **Z życzliwością uznaję i akceptuję swoje uczucia i już więcej ich nie osądzam.**

Zdecydowanie tak	Raczej tak	Nie wiem	Raczej nie	Zdecydowanie nie

6. **Mam własne uczucia. Nikt nie może mi kazać coś odczuwać. Moje uczucia odzwierciedlają sposób, w jaki postrzegam sytuację.**

Zdecydowanie tak	Raczej tak	Nie wiem	Raczej nie	Zdecydowanie nie

7. **Teraz rozumiem, że mroczne cechy, które dają o sobie znać w moim wnętrzu, nawet jeśli nie mam pojęcia, jakie one są, to nic innego jak treści, w które wstydzilem/łam się wierzyć. To one powodowały, że źle o sobie myślałem/łam. Teraz zupełnie odrzucam te treści i znowu okazuję sobie miłość.**

Zdecydowanie tak	Raczej tak	Nie wiem	Raczej nie	Zdecydowanie nie

8. **Z całą życzliwością odsuwam wszelkie negatywne odczucia i osądy na swój temat i w pełni akceptuję siebie takiego/a, jaki/a jestem, ze wszystkimi (absolutnie doskonałymi) niedoskonałościami. Odsuwam zwłaszcza te oto opinie...**

9. **Zdaję sobie sprawę, że istnieją osoby, które z chęcią uczyniłbym/abym odpowiedzialnymi za to, że mnie zawstydzaly i kazaly wierzyć w te opinie, wmawiając mi, że nie jestem doskonały/a. Gdy sobie przypominam o tych osobach, wypełniam tyle arkuszy Radykalnego Wybaczania, ile trzeba, żeby im to wybaczyć (wymień te osoby).**

10. **Teraz tak oto chciałbym/abym realistycznie opisać siebie, z wszelkimi moimi zaletami i wadami...**

11. **Przeczytaj na głos następujące oświadczenie:**

„Całkowicie sobie wybaczam i akceptuję siebie jako istotę kochającą, szczodłą i twórczą. Odsuwam już potrzebę dalszego zachowywania swoich negatywnych emocji oraz niskiej samooceny. Wycofuję energię z przeszłości i usuwam każdą barierę stojącą na drodze miłości i obfitości, które już w sobie mam. Tworzę swoje myśli, swoje uczucia i swoje życie i mam prawo znowu być sobą, bezwarunkowo siebie kochać i wspierać takiego/a, jaki/a jestem, w całej swojej wspaniałości”.

12. Przeczytaj na głos następujące oświadczenie:

„Poddaję się Sile Wyższej, którą wyobrażam sobie jako, i ufam, że sytuacja ta nadal będzie się rozwijać doskonale i zgodnie z Boskim przewodnictwem i prawem duchowym. Uznaję swoją jedność i czuję się całkowicie połączony/a ze swoim Źródłem. Powracam do swojej prawdziwej natury, którą jest MIŁOŚĆ. Zamykam oczy, aby poczuć tę miłość, która wpływa do mojego życia, i poczuć radość, która pojawia się wtedy, gdy tę miłość odczuwa się i okazuje”.

13. Nota skierowana do mnie:

„W zupełności akceptuję Cię takim/a, jaki/a jesteś, ponieważ rozumiem teraz, że zawsze byłeś/łaś doskonały/a i że zawsze wszystko było z Tobą w porządku. Uznaję, akceptuję i kocham Cię bezwarunkowo właśnie takiego/a, jaki/a jesteś. Wiem, że jestem istotą duchową, która przeżywa doświadczenia duchowe w ludzkim ciele – i kocham siebie i wspieram we wszystkich aspektach swojego człowieczeństwa”.

14. Teraz, gdy skończyłem/łam pracę nad arkuszem, stwierdzam, że w skali od 1 do 10 moja samoocena wynosi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10.