

Анкета Прощения / Принятия себя

Анкета для освобождения от чувств вины и стыда

Дата: _____

1. РАССКАЖИТЕ СВОЮ ИСТОРИЮ

1. В чем я себя виню и что моя само-осуждающая часть говорит обо всей этой ситуации? ...

2а. Что я чувствую в отношении себя в данной ситуации или в целом?
Я чувствую, что... (Перечислите здесь свои чувства)

2б. САМООЦЕНКА

По шкале от 1 до 10 (1 – самый низкий балл, 10 – самый высокий)
моя самооценка равна: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. (Обведите нужный балл)

(Выберите один вариант, будьте честны.)

3. Я с любовью признаю и принимаю свои чувства, и больше не осуждаю их:

Готов:	Склонен:	Сомневаюсь:	Не готов:
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4а. Я – хозяин своих чувств. Никто не может заставить меня чувствовать что бы то ни было. Мои чувства – это отражение того, как я вижу данную ситуацию:

Готов:	Склонен:	Сомневаюсь:	Не готов:
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4б. В данной ситуации я частично испытываю чувство **ВИНЫ** (сожаление по поводу сделанного), а частично чувство **СТЫДА** (сожаление по поводу того, каков я есть или каким стал). (Укажите процентное соотношение)

ВИНА _____ %

СТЫД _____ %

2. ПРОЧУВСТВУЙТЕ СВОИ ЧУВСТВА

5. Владующее мной чувства вины адекватное/неадекватное ситуации. (Нужное подчеркните и объясните, почему)

6. По мере выявления своего отношения к себе я осознаю, что в основе моего чувства стыда лежит ряд убеждений о себе, с которыми я давно живу, и которые **неверны**. Мои суждения о себе сформировались на основе того, что другие люди, в особенности – мои родители, видели во мне и говорили обо мне. *Например:*

3. ОСВОБОДИТЕСЬ ОТ СВОЕЙ ИСТОРИИ

7. Теперь я понимаю, что в других я осуждаю то, что ненавижу в себе, что я в себе подавляю и проецирую на них.

Готов:	Склонен:	Сомневаюсь:	Не готов:
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. Следовательно, люди, которых я не люблю, отражают меня и показывают, что именно мне необходимо полюбить и принять в себе.

Готов:	Склонен:	Сомневаюсь:	Не готов:
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9. Прощая себя, я исцеляюсь и полностью воссоздаю восприятие того, кто я есть.

Готов:	Склонен:	Сомневаюсь:	Не готов:
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. Теперь я понимаю, что все сделанное мною или кем-то другим само по себе не является ни плохим, ни хорошим, и я отказываюсь от любых суждений.

Готов:	Склонен:	Сомневаюсь:	Не готов:
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11. Я освобождаюсь от потребности обвинять И быть правым, и **ГОТОВ** увидеть совершенство в ситуации, как она есть.

Готов:	Склонен:	Сомневаюсь:	Не готов:
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12. Я готов признать, что моя миссия или мой «контракт души» включал получение такого опыта, как в этой ситуации – по той или иной причине

Готов:	Склонен:	Сомневаюсь:	Не готов:
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13. Хотя мне не известно, как и почему это происходит, но я теперь вижу, что моя душа создала данную ситуацию для моего обучения и развития.

Готов:	Склонен:	Сомневаюсь:	Не готов:
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ПРИНЯТИЕ СЕБЯ

МЕСТО ДЛЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ КОММЕНТАРИЕВ

14. Хотя мне, возможно, не известно, как и почему это происходит, но я теперь осознаю, что я сам и другие люди получили именно то, что каждый из нас выбрал на подсознательном уровне, и что мы все вместе исполняли друг для друга танец исцеления.

Готов:	Склонен:	Сомневаюсь:	Не готов:

15. Я благодарю тебя, _____, за готовность сыграть свою роль в моём исцелении, и горжусь собой за готовность сыграть свою роль в твоём исцелении.

Готов:	Склонен:	Сомневаюсь:	Не готов:

16. Я отпускаю из своего сознания все чувства... (перечисленные в пункте 2)

17. Я всецело прощаю тех, кто внушил мне идеи о том, что я... (См. пункт 6)

Люди, которых я прощаю:

18. Теперь я понимаю, что всё пережитое мною (моя история о том, как я обвинял и мучил себя) являлось лишь отражением моего незнания истины. Теперь я осознаю, что если бы я мог видеть всю духовную перспективу в целом, я бы увидел, что все её части идеально соотносятся между собой, и что, воистину, всё совершенно. В то же время, я готов взять на себя ответственность за свои действия в этом человеческом мире. Я также понимаю, что по мере того, как я буду действовать в этом мире целостно и с любовью в сердце, я приду в согласие с миром Божественной Истины. Я могу изменить свою старую «реальность» саморазрушения, просто выразив готовность увидеть себя в свете правды. В частности, теперь я вижу, что я...

19. Я полностью прощаю себя, _____, и принимаю себя как любящую, великодушную и творческую личность. Я освобождаюсь от любой потребности цепляться за идеи недостаточности и ограничений, которые я создал в прошлом. Я отказываюсь направлять свою энергию в прошлое и устраняю все барьеры, отделяющие меня от любви и изобилия, которыми я владею уже сейчас. Я, творец своих мыслей, чувств и жизни, возвращаю себе право безусловно любить и поддерживать себя – таким, какой я есть, во всём моём великолепии.

20. Теперь я ВВЕРЯЮ СЕБЯ Высшей Силе, которую я называю _____, и всецело доверяю ей в осознании того, что эта ситуация будет и впредь развиваться совершенным образом, в полном согласии с Божественным руководством и духовным законом. Я признаю своё Единство с Источником и чувствую, что я полностью воссоединён с ним. Я вернулся к своей истинной природе, которая есть Любовь, и теперь я вновь отношусь к себе с любовью. Я закрываю глаза, чтобы прочувствовать, как через меня течёт любовь. Меня переполняет радость, идущая рука об руку с любовью.

21. Обращение к тем, кому я причинил боль или на кого оказал негативное воздействие: _____
Теперь, после заполнения этой анкеты, я осознаю, что все происходящее совершалось в согласии с Божественным порядком. Однако, с точки зрения пребывания в этом физическом мире, где есть боль и страдания, я всё же хочу извиниться, возместить убытки и попросить у всех вас прощения. Вот мои извинения:

22. Обращение к самому себе:

Я полностью прощаю себя, _____, так как сейчас осознаю, что я не сделал ничего плохого и что всё происходит в согласии с Божественным порядком. Я безоговорочно признаю, принимаю и люблю себя таким, какой я есть. Я осознаю, что я – духовное существо, проживающее человеческий опыт, и я люблю и поддерживаю себя во всех своих человеческих проявлениях.

После заполнения этой анкеты моя самооценка (по той же шкале от 1 до 10 баллов) равна: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. (Обведите нужный балл)