

Анкета Радикального Принятия Себя

www.radicalforgiveness.com.ua

Дата _____ Анкета № _____

1-й шаг. Мне стыдно перед самим собой за то, что я...

Первый этап процесса Радикального Прощения — это всегда ИЗЛОЖЕНИЕ СВОЕЙ ИСТОРИИ (почему и за что вы хотите простить себя). Пожалуйста, признайте и полностью без утайки расскажите о том, что вы сделали или совершили. Не оправдывайтесь, не извиняйтесь на данном этапе, НЕ прибегайте к каким-либо духовным или психологическим толкованиям и рассуждениям. (*К этому мы придем позже.*) Будьте настолько честны перед собой, насколько вы можете, пусть даже это будет самая горькая правда. Ничего не утаивайте. Пишите столько, сколько пожелаете, постарайтесь излить все ваши чувства. Страница ограничений не имеет.

Примечание. Это может показаться смешным и даже глупым, но процесс окажется гораздо более эффективным, если вы будете все проговаривать вслух — и то, что напечатано в анкете, и то, что вы сами пишете. Это вызвано тем, что в горловой чакре застревает много бездействующей энергии, поэтому, проговаривая слова, вы приводите эту энергию в движение.

2-й шаг. Что мое самоосуждающее Я говорит мне обо мне самом? Оно говорит, что...

Представьте себе свое собственное критическое, осуждающее «я», которое, стоя перед вами, тычет в вас пальцем и гневно вас обличает. Будьте непредвзятым критиком и опишите все, что считаете нужным сказать о себе. Не бойтесь быть дерзким, злорадным и мстительным и выложите всю подноготную. Ничего не утаивайте и не сдерживайте себя, поскольку эти оценки и суждения напрямую касаются вашего отношения к себе. Короче, не стесняйтесь здесь чувств и выражений в свой адрес!

Анкета Принятия Себя – собственность «Радикальное Прощение Украина».

Все права защищены. Несанкционированное распространение карается согласно законам Украины

Сайт www.radicalforgiveness.com.ua¹

3-й шаг. Что я чувствую в отношении себя в данной ситуации или в целом?

[Заполнять клетки можно без ограничения – столько, сколько сочтете нужным.]

По отношению к себе я чувствую, что я...

- | | | | | |
|--|--------------------------------------|---------------------------------------|---|--|
| <input type="checkbox"/> не нужный | <input type="checkbox"/> покинутый | <input type="checkbox"/> разгневанный | <input type="checkbox"/> грубый | <input type="checkbox"/> насмехающийся |
| <input type="checkbox"/> неудачник | <input type="checkbox"/> критичный | <input type="checkbox"/> раздраженный | <input type="checkbox"/> скептический, недоверчивый | <input type="checkbox"/> пристыженный |
| <input type="checkbox"/> нерешительный | <input type="checkbox"/> отчаявшийся | <input type="checkbox"/> вредный | <input type="checkbox"/> враждебно настроенный | <input type="checkbox"/> гневный |
| <input type="checkbox"/> полон ненависти | <input type="checkbox"/> завистливый | <input type="checkbox"/> мстительный | | |

Когда я смотрю на свою жизнь, я чувствую, что я...

- | | | | | |
|---|---|--------------------------------------|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> разгневанный | <input type="checkbox"/> равнодушный | <input type="checkbox"/> подавленный | <input type="checkbox"/> полон стыда | <input type="checkbox"/> виноватый |
| <input type="checkbox"/> покинутый | <input type="checkbox"/> второразрядный | <input type="checkbox"/> глупый | <input type="checkbox"/> полон раскаяния | <input type="checkbox"/> одинокий |
| <input type="checkbox"/> склонен к самоубийству | | | | |

В целом я чувствую, что я...

- | | | | | |
|---|--|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> в замешательстве | <input type="checkbox"/> лишенный мужества | <input type="checkbox"/> ничтожный | <input type="checkbox"/> неадекватен | <input type="checkbox"/> отчаявшийся |
| <input type="checkbox"/> сбит с толку | <input type="checkbox"/> ошеломлен | <input type="checkbox"/> растерянный | <input type="checkbox"/> беспомощный | <input type="checkbox"/> покорный |
| <input type="checkbox"/> ненадежный | <input type="checkbox"/> беспокойный | | | |

Не важно, наличествует у вас только одно или все три чувства, указанные ниже, оцените каждое по шкале от 1 до 10, где 1 – едва проявленное чувство, а 10 – бурный эмоциональный шквал.

ПЕЧАЛЬ []

СТЫД []

СТРАХ []

Здесь очень важно позволить себе пережить - прочувствовать свои чувства. Не подвергайте их цензуре и *не подавляйте их*. Помните: мы пришли в этот мир для того, чтобы пережить эмоции, – в этом суть человеческого существования. Все эмоции хороши, если только мы их не подавляем. Подавленные эмоции создают потенциально опасные энергетические блоки в наших телах – блоки, которые часто становятся раковой опухолью.

Если вам захочется сильнее и отчетливее прочувствовать свои эмоции, возьмите теннисную ракетку или бейсбольную битку и отколотите подушку. Колотя подушку, старайтесь создать побольше шума. Есть еще один эффективный способ – кричать в подушку. Он тоже помогает выпустить свои чувства. Как я уже не раз отмечал, чем полнее вы прочувствуете боль или муку, которые могут таиться за чувством вины или стыда, тем лучше.

Вас пугает мысль испытать сильные чувства?

Это случается не так уж и редко, особенно у мужчин, которые боятся причинить кому-либо вред, если они позволяют себе почувствовать себя разгневанными. Вряд ли такое кому-либо характерно, но если все же наплыв сильных чувств вас пугает, вы могли бы оставить на потом полное выражение чувств, до тех пор, пока с Вами рядом не будет кто-то, пока вы будете выполнять это упражнение. Этот человек должен ободрять и поддерживать вас, пока вы выплескиваете свой гнев (*или любое другое чувство*), и позаботиться о том, чтобы этот процесс прошел безопасно как для вас самих, так и для посторонних. Если вы хотите, чтобы с вами работал один из экспертов по Радикальному Прощению, то заручитесь его согласием перед сеансом, а после сеанса обговорите с ним эту ситуацию.

4-й шаг. Я с любовью признаю и принимаю свои чувства, и более не осуждаю их.

Принимаю Готов Открыт Сомневаюсь Не готов

Этот важный шаг поможет вам в какой-то мере освободиться от убеждения, будто такие чувства, как гнев, стыд, вина, страх, ревность, зависть и даже печаль, плохи и их следует отрицать в себе. Каковы бы ни были ваши эмоции, вам нужно прочувствовать их именно в том виде, в каком они возникают, – ибо чувства являются проявлениями вашего истинного существа. Ваша душа хочет, чтобы вы прочувствовали их в полной мере. Знайте, что все эмоции совершенны, и прекратите судить себя за то, что они у вас есть.

Попробуйте интегрировать и принять свои чувства при помощи следующего трехступенчатого процесса:

Анкета Принятия Себя – собственность «Радикальное Прощение Украина».

Все права защищены. Несанкционированное распространение карается согласно законам Украины

Сайт www.radicalforgiveness.com.ua 3

1. Испытайте чувство в полной мере, а затем идентифицируйте его: что это – помешательство, радость, печаль или страх?

2. Впустите чувства в свое сердца такими, какие они есть. *Полюбите их. Примите их.* Полюбите их как часть себя. Признайте, что они совершенны. Невозможно достичь вибраций радости, если вы не примете свои чувства и не примиритесь с ними.

Произнесите следующую аффирмацию: **«Я прошу поддержки, чтобы полюбить все свои чувства такими, какие они есть, позволить им быть и с любовью принять их как часть себя».**

3. Теперь ощутите любовь к себе за то, что вы испытываете эти чувства, и поймите, что вы сделали выбор испытать их, дабы направить свою энергию к исцелению.

САМООЦЕНКА:

По шкале от 1 до 10 (1 – самый низкий балл, 10 – самый высокий) я оцениваю свою самооценку следующим образом:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (обведите нужный балл)

5-й шаг. Я – хозяин своих чувств.

Поскольку эмоции – это мысли или убеждения, связанные с чувствами, то последние являются отражением того, каким я вижу себя (или как сужу о себе) в данной ситуации.

Принимаю Готов Открыт Сомневаюсь Не готов

Эта формулировка напоминает нам о том, что наши эмоции принадлежат нам и что они дают нам возможность понять, каковы наши убеждения.

Когда мы позволяем себе чувствовать, признавать, принимать и любить свои чувства без всяких дополнительных условий, как неотъемлемые части себя, которые хотят быть услышанными, это помогает нам с большим милосердием и любовью относиться к ним, пусть даже мы не понимаем, откуда они берутся или какая часть нас самих «подает голос» в каждый данный момент. *(Это может быть ваш внутренний критик, нытик, профессор, родитель или кто-либо еще из великого числа субличности, живущих внутри нас.)*

6-й шаг. Мои стержневые убеждения, касающиеся меня самого, – это...

По мере того, как я исследую свое отношение к себе я осознаю, что мои чувства основываются на убеждении или ряде убеждений относительно меня самого, и что эти убеждения НЕ ВЕРНЫ. Мои суждения о себе основываются на том, что видели во мне (или каким хотели меня видеть) и чему учили меня другие люди, в частности мои родители.

Исследуйте те убеждения, которые вы считаете справедливыми для себя.

- Я никогда не буду довольна собой. Чтобы меня любили, мне нужно быть совершенным/ой.
- Каким бы хорошим/совершенным я ни был, Я должен/на бы принадлежать к этому недостаточно. Противоположному полу.
- Я никогда не буду из себя ничего представлять Я – никчемный/ая.
- Если я покажу себя таким/ой, какой/ая я есть, Мне приходится отвечать за всех. никто не будет меня любить.
- Я плохой человек. Я глуп/а.
- Я хуже, чем... Я должен/на угождать другим – или меня отвергнут.
- Никто никогда меня не полюбит.

7-й шаг. По размышлении я прихожу к выводу, что мое критическое отношение к себе...

- Оправдано** **Оправдано частично** **Не оправдано**

8-й шаг. Я склонен обвинять себя в том, что я...

В нижеприведенных двух колонках опишите не только то, за что вы себя вините или в чем себя упрекаете, но и посмотрите на эти качества и поступки с положительной стороны. Возможно в шуточной форме. Первая колонка должна содержать ваши негативные критические оценки в отношении себя, а во второй вы должны преобразовать их в позитивные. Некоторые примеры того, как это делается:

Я выгляжу неопрятным, поскольку я по своей природе кинестетик, а не визуалист, а потому для меня важнее внутреннее ощущение комфорта, чем внешний вид. Другими словами, для меня важно то, насколько комфортно я себя чувствую, а не то, опрятно или неопрятно я выгляжу.

Возможно, я кажусь кому-то недисциплинированным и несобранным, но на самом деле это не так: просто это ошибочное восприятие моего стремления к творчеству и желания одновременно делать множество разных дел. Я тот, кого обычно называют «человеком с разносторонними интересами», а это весьма ценный талант.



9-й шаг. Я безоговорочно принимаю те аспекты себя, которые ЯВЛЯЮТСЯ мной и которые я не только осуждал и отвергал, но даже отрицал, подавлял и проецировал на других.

- Принимаю Готов Открыт Сомневаюсь Не готов

10-й шаг. Я безоговорочно принимаю даже те части себя, которые НЕ ЯВЛЯЮТСЯ мной, но которые проявляются в моем поведении и которые я демонстрировал окружающим, чтобы угодить им или заслужить их одобрение.

- Принимаю Готов Открыт Сомневаюсь Не готов

Озадачены?

11-й шаг. Я благодарю всех тех людей, которых я раньше осуждал за то, что они отражали мои «теневые» аспекты, о наличии которых я даже не подозревал, считая, что их у меня нет.

- Принимаю Готов Открыт Сомневаюсь Не готов

Повторяя предложенные выше фразы, дайте себе достаточно времени, чтобы подумать о том, насколько верно это утверждение. Они лишь подтверждают тот факт, что когда мы расстраиваемся из-за того, что другой человек поступает так или этак, то в действительности виноват не этот человек, а мы сами: он лишь отражает те аспекты нас самих, которые мы больше всего презираем в себе и которые проецируем на окружающих.

Если мы откроемся в достаточной степени, чтобы быть готовыми принять то, что этот человек предлагает нам шанс принять и полюбить ту часть нас самих, которую мы отвергаем (и в этом смысле он или она предстает, как наш целительный ангел), – то работа будет завершена.

Как говорилось выше, вам совсем не обязательно любить этого человека. Просто постарайтесь воспринять его как свое зеркало, а затем, заполняя анкету, поблагодарите душу этого человека и идите дальше.

Необязательно нам знать и то, какие именно аспекты нашей личности он отражает. Обычно выяснение этого – слишком сложное дело. Просто отпустите эти мысли, и не вдавайтесь в анализ. Без него процесс окажется во много раз эффективнее.

12-й шаг. Я безоговорочно люблю и принимаю те части себя, которые я все еще ненавижу, отрицаю, подавляю и проецирую на других, даже если я понятия не имею о том, что они собой представляют.

Принимаю Готов Открыт Сомневаюсь Не готов

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

Принимаю Готов Открыт Сомневаюсь Не готов

Возможно, это самое важное утверждение в анкете. Оно призвано укрепить наше представление о том, что наш жизненный опыт создается мыслями, чувствами и убеждениями. Более того, мы организуем свою реальность таким образом, чтобы способствовать своему духовному росту. Стоит открыться для осознания этой истины – и проблема почти всегда исчезает. Так происходит потому, что проблем на самом деле не существует – существует только ложное восприятие происходящего. **Этот шаг, кроме того, дает возможность поддержать себя.**

Это утверждение служит определенной цели – напомнить нам об одном из допущений Радикального Прощения, а именно: что мы пришли в этот мир с некой миссией – осваивать опыт жизни и вершить дела в согласии с Духом, быть самими собой, идти своим путем или преобразовывать определенные энергии. Короче говоря, какова бы ни была наша миссия, мы просто знаем, что приобретаемый нами опыт является неотъемлемой частью той роли, которую мы призваны играть. История принцессы Дианы – прекрасный тому пример. Обратите особое внимание на то, что последняя часть этого утверждения освобождает нас от необходимости знать, в чем заключалась миссия.

14-й шаг. Хотя мне, возможно, пока не понятно, как и почему это происходит, но я теперь понимаю, что получаю именно то, что выбрал на подсознательном уровне.

Принимаю Готов Открыт Сомневаюсь Не готов

Это утверждение призвано еще раз напомнить нам: если только мы внимательно посмотрим на то, что происходит в нашей жизни, то почти сразу сможем понять, каковы наши подсознательные убеждения.

*Это утверждение еще раз напоминает нам о том, что мы можем непосредственно осознать свои подсознательные убеждения, если посмотрим **на то**, что происходит в нашей жизни. А в каждый момент нашей жизни происходит именно то, что мы на самом деле хотим. На уровне души мы сами выбрали себе все ситуации и переживания в*

нашей жизни, и этот выбор не может быть неверным. То же касается и всех участников этой драмы. Помните: не бывает мучителей и жертв – только игроки. Каждый участник ситуации получает именно то, что он хочет. Мы все участвуем в целительном танце.

15-й шаг. Я освобождаю свое сознание от всех чувств, что я:

По отношению к себе: По отношению к своей В целом:
жизни:

Принимаю Готов Открыт Сомневаюсь Не готов

Не важно, наличествует ли у вас только одно или все три чувства, оцените каждое по шкале от 1 до 10, где 1 – едва проявленное чувство, а 10 – бурный эмоциональный шквал.

ПЕЧАЛЬ []

СТЫД []

СТРАХ []

Здесь вам дается возможность объявить, что вы освобождаетесь от чувств, перечисленных в пункте 3.

*Это утверждение еще раз напоминает нам о том, что мы можем **в одно мгновение** осознать свои подсознательные убеждения, если посмотрим **на то**, что происходит в нашей жизни. То, что мы имеем в каждый конкретный момент нашей жизни - это то, что мы на самом деле хотим. На уровне души мы сами выбрали себе все ситуации и переживания в нашей жизни, и этот выбор не является неверным. То же касается и всех участников этой драмы.*

Помните: нет мучителей и жертв – только игроки. Каждый участник ситуации получает именно то, что он хочет. Мы все участвуем в целительном танце.

16-й шаг. НОВАЯ ФОРМУЛИРОВКА / НОВОЕ ОБРАМЛЕНИЕ СИТУАЦИИ.

Анкета Принятия Себя – собственность «Радикальное Прощение Украина».

Все права защищены. Несанкционированное распространение карается согласно законам Украины

Сайт www.radicalforgiveness.com.ua 10

Теперь я осознаю, что все пережитое мною (моя ненависть к себе) было точным отражением моего ложного восприятия своей истинной сущности. Теперь я понимаю, что могу изменить эту «реальность» одной лишь готовностью принять «совершенство» того, что я воспринимал себя как существо несовершенное.

Например...

Попробуйте переформулировать свою ситуацию с точки зрения Радикального Прощения. Для этого вполне достаточно некоего общего утверждения, например: «Я точно знаю, что все – совершенно и что все идеально соответствует моей ситуации», если вы на самом деле можете видеть, в чем заключается дар. (*Примечание:* часто, вы не можете этого видеть).

Если вы не можете сейчас увидеть новую интерпретацию вашей конкретной ситуации, это не проблема. Можно просто в общих терминах переформулировать ситуацию с точки зрения Радикального Прощения, например: «Все происшедшее было не более чем осуществлением Божественного плана. Мое Высшее «Я» организовало это ради моего же духовного роста, и все участники ситуации танцевали вместе со мной целительный танец, так что на самом деле ничего плохого не произошло». Написать что-то вроде этого будет вполне уместно. С другой стороны, если у вас есть какие-то соображения относительно того, каким образом в вашей ситуации проявилось совершенство, – это тоже будет вполне уместно.

Что НЕ будет полезно, так это излагать интерпретацию происшедшего, основанную на допущениях, берущих начало в человеческом мире, – например, объяснять причины, по которым все произошло, или искать для себя оправданий. Тем самым вы можете просто сменить одну ложную историю на другую и даже скатиться в псевдопрощение. Новая интерпретация должна помочь вам увидеть совершенство происходящего с духовной точки зрения и открыться для дара, который несет вам данная ситуация. Необходимо, чтобы новая формулировка предлагала увидеть в ситуации руку Господа, или Божественный Разум, который действует вам на благо и показывает, как сильно любит вас.

Примечание. Возможно, вам придется заполнить множество анкет по поводу одной и той же ситуации, прежде чем вы увидите в ней совершенство. Будьте абсолютно честны перед собой и всегда ориентируйтесь на свои чувства. Здесь нет ни правильных ответов, ни целей, ни оценок, ни конечного продукта. Вся ценность процесса заключается в нем самом – в проводимой вами работе. Любой результат совершенен. Сопровитесь стремлению редактировать и оценивать написанное вами. Вы просто не можете написать что-то неправильно.

Новая формулировка ситуации:

17-й шаг: Прочтите это утверждение вслух:

Во всем мире нет другого такого, как я. С начала времен не было другого такого человека, как я. Ни у кого нет моей улыбки. Ни у кого нет моих глаз, носа, волос, рук или голоса. Я неповторим.

Никто другой не смотрит на вещи так, как я. Во веки вечные не было и нет такого, кто смеялся бы и плакал, как я. И то, что вызывает смех и слезы у меня, никогда не будет вызывать их ни у кого другого – никогда!

Я – уникальное создание Божье с присущими только мне природными способностями. Всегда найдется кто-то, кто будет лучше меня в том или ином деле, но никто в целой Вселенной не сравнится по качеству с той комбинацией талантов, идей, природных и духовных способностей, которой обладаю я.

Это как оркестр музыкальных инструментов: каждый из них в отдельности звучит превосходно и неповторимо, но ни один из них не идет ни в какое сравнение с полнозвучной симфонией Божьего Семейства, когда все члены этого Семейства играют одновременно, поскольку Бог поместил каждого из них только в ему одному предназначенное место, дабы создать совершенную гармонию.

Никто во веки веков не будет смотреть, разговаривать, ходить, думать и делать многое другое так, как это делаю я. Я неповторим. И как все редкое и неповторимое представляет ценность, точно так же и я – бесценен. А потому, в силу своей неповторимой редкости и ценности, я не должен пытаться быть таким, как другие, или искать их одобрения. Отныне я полностью принимаю – и прославляю! – свои качества и даже те свои аспекты, которые я до сих пор воспринимал как неприятные.

Я неповторим. И я продолжаю сознавать, что быть таким, какой я есть, – это не случайность. Отныне я понимаю, что Бог создал меня таким с определенной целью – хотя я и не знаю, в чем она состоит. Я сознаю, что мое призвание – быть тем, кем никто другой быть не сможет, и делать то, что никто другой не сможет сделать так, как я. Из миллионов кандидатов только один обладает надлежащими качествами и только один имеет наилучшую комбинацию качеств, необходимых для выполнения поставленной задачи.

Подобно тому, как из миллионов падающих на землю снежинок каждая обладает совершенным узором и среди них не найдешь и двух, чей бы узор повторялся, точно так же и в Божьем Семействе не найдешь двух одинаковых людей. И даже при отсутствии одного из них в этом Семействе чего-то бы не хватало, а план Божий был бы незавершен.

Ныне я отдаю себя во власть Высшей Силы и всецело доверяю ей в осознании того, что мой Божественный План раскрывается в точности так, как и должен раскрываться, и что я играю свою роль в точности так, как это было задумано. Теперь я понимаю: то, что выглядит несовершенным с человеческой точки зрения, совершенно с точки зрения духовной, и я отбрасываю всякую потребность быть кем-то другим, нежели **то**, каков я есть и должен быть в этой жизни. Я принимаю себя как любящую, великодушную и творческую личность. Я освобождаюсь от всякой потребности цепляться за негативные эмоции и мысли о низкой самооценке. Я сам создаю свои мысли, свои чувства и свою

жизнь и наделяю себя правом снова быть самим собой, безоговорочно любить и поддерживать себя – таким, какой я есть, во всем моем великолепии. ***Я–такой,какой я есть, – праздную, что я такой, каков я есть!***

18-й шаг. Обращение к себе

Вы начали работу над анкетой с претензий к себе. С тех пор ваша энергия, вероятно, претерпела сдвиг, даже если этот сдвиг произошел секунду или две назад. Какие чувства вы испытываете сейчас? Что бы вы хотели сказать?

Постарайтесь писать, по возможности отключив сознание и не оценивая свои слова. Пусть написанное удивит даже вас самих. После того как вы безоговорочно признаете, примете и полюбите себя такими, какие вы есть, без всяких условий, признайте и примите ту проекцию, под влиянием которой вы казались себе несовершенными. Теперь вы можете любить, не осуждая, поскольку теперь вы осознаете, что только так можно любить человека. Теперь вы осознаете, что ваш способ бытия в этом мире – единственно возможный для вас. Дух решил, что именно такими вы и должны быть!

Ниже я пишу обращение к себе:

После того как напишете обращение, произнесите вслух следующее.

«Я полностью принимаю тебя, [укажите здесь свое имя], ибо сознаю, что ты совершенен такой, какой ты есть, и что все подчиняется Божественному распорядку. Я безоговорочно признаю, принимаю и люблю тебя таким, какой ты есть».

САМООЦЕНКА. После заполнения анкеты я вновь оцениваю себя 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)

Ваши результаты:

Не волнуйтесь, если ваша самооценка осталась примерно на том же уровне. Видимо, вам требуется чуть больше времени: пройдет день или два – и вы значительно измените мнение о себе в лучшую сторону. Как правило, люди после завершения программы по-прежнему испытывают негативные последствия, так что не стоит из-за этого волноваться. Вы разбудили и привели в движение большой объем энергии, и чтобы ваше тело могло ассимилировать эти изменения, необходимо какое-то время.

Очень высока вероятность того, что через несколько дней ваша самооценка значительно возрастет.

КОНЕЦ ТЕСТ-АНКЕТЫ