

Pracovní list pro odpuštění jiným lidem

Kdo (X) nebo co mi vadí:

Všechno, co čtete a píšete, vyslovujte nahlas. Prohloubíte tím účinek pracovního listu.
Nestačí-li Vám místo v kolonkách, pište dále na druhou stranu nebo na zvláštní papír.

1. Vyprávění příběhu

1.1 **Situace**, která mi působí problémy, tak jak ji vnímám já, je:
(Vyličte příběh z pozice oběti, jako kdybyste jej vyprávěli někomu jinému.)

1.2a. **Konfrontace s (X):** Vadí mi na tobě, že ...

1.2b. **Kvůli tomu, co ty jsi udělal/a nebo děláš, mám já tyto pocity:**
(vyjmenujte vaše skutečné pocity - např. vztek, smutek, strach, apod.)

2. Procítění pocitů

<p>2.3 S láskou rozpoznávám a přijímám své pocity takové, jaké jsou - bez posuzování a bez hodnocení.</p>			
ANO! Jsem ochoten/-na <input type="checkbox"/>	Ano, jsem otevřen/a <input type="checkbox"/>	Ne, pochybuji o tom <input type="checkbox"/>	NE! Nejsem ochoten/-na <input type="checkbox"/>
<p>2.4 Jsou to moje pocity. Nikdo mě nemůže přinutit, abych něco cítil/a. Mé pocity jsou odrazem toho, jak já vnímám tuto situaci.</p>			
ANO! Jsem ochoten/-na <input type="checkbox"/>	Ano, jsem otevřen/a <input type="checkbox"/>	Ne, pochybuji o tom <input type="checkbox"/>	NE! Nejsem ochoten/-na <input type="checkbox"/>
<p>2.5 I když nevím proč a jak, nyní je mi jasné, že moje duše vytvořila tuto situaci, abych se něco naučil/a a rostl/a.</p>			
ANO! Jsem ochoten/-na <input type="checkbox"/>	Ano, jsem otevřen/a <input type="checkbox"/>	Ne, pochybuji o tom <input type="checkbox"/>	NE! Nejsem ochoten/-na <input type="checkbox"/>
Doplňující poznámky:			
<p>2.6 Ve svém životě jsem vyzoroval/a zdánlivé „náhody“, jako opakující se vzorce situací a podobně, které svědčí o tom, že jsem měl/a nejednu příležitost k „vyléčení“. Nerozpoznal/a jsem je ale. Například:</p>			
<p>2.7 Jsem ochoten/-na připustit, že zkušenosti které prožívám, jsou součástí mého poslání či „duchovní smlouvy“, ať už je důvod jakýkoliv.</p>			
ANO! Jsem ochoten/-na <input type="checkbox"/>	Ano, jsem otevřen/a <input type="checkbox"/>	Ne, pochybuji o tom <input type="checkbox"/>	NE! Nejsem ochoten/-na <input type="checkbox"/>

3. Rozboření příběhu

3.8	Moje problémy mi napovídaly, že jsem odpíral/a lásku sobě i (X) tím, že jsem posuzoval/a, měl/a jistá očekávání, chtěl/a, aby se (X) změnil/a a viděl/a jsem na něm / na ní nedokonalosti. (Zapište soudy, očekávání a chování, které jste chtěl/a, aby (X) změnil/a.)
3.9	Nyní si uvědomuji, že věci mi vadí nebo mě zasahují pouze tehdy, když někdo rezonuje s těmi částmi mého já, kterých jsem se zřekl/a, které jsem odmítnul/a a potlačil/a, a tyto pak na něj / na ni promítnul/a.
	ANO! Jsem ochoten/-na <input type="checkbox"/> Ano, jsem otevřen/a <input type="checkbox"/> Ne, pochybuji o tom <input type="checkbox"/> NE! Nejsem ochoten/-na <input type="checkbox"/>
3.10	(X) _____ odráží to, co potřebuji mít rád/a a přijmout to sám/a na sobě.
	ANO! Jsem ochoten/-na <input type="checkbox"/> Ano, jsem otevřen/a <input type="checkbox"/> Ne, pochybuji o tom <input type="checkbox"/> NE! Nejsem ochoten/-na <input type="checkbox"/>
3.11	(X) _____ mi odráží mé zkreslené vnímání mě samotné/ho. Tím, že (X) odpustím, se sám/a léčím a vytvářím svou novou realitu.
	ANO! Jsem ochoten/-na <input type="checkbox"/> Ano, jsem otevřen/a <input type="checkbox"/> Ne, pochybuji o tom <input type="checkbox"/> NE! Nejsem ochoten/-na <input type="checkbox"/>
3.12	Uvědomuji si nyní, že nic z toho, co (X) nebo kdokoli jiný udělal nebo dělá, není ani dobré, ani špatné. Zanechávám veškerých posuzování.
	ANO! Jsem ochoten/-na <input type="checkbox"/> Ano, jsem otevřen/a <input type="checkbox"/> Ne, pochybuji o tom <input type="checkbox"/> NE! Nejsem ochoten/-na <input type="checkbox"/>
3.13	Propouštím ze svého života potřebu někoho odsuzovat a mít pravdu a jsem ochoten/-na vidět dokonalost v každé situaci, ať je jakákoli.
	ANO! Jsem ochoten/-na <input type="checkbox"/> Ano, jsem otevřen/a <input type="checkbox"/> Ne, pochybuji o tom <input type="checkbox"/> NE! Nejsem ochoten/-na <input type="checkbox"/>
3.14	I když možná nevím co, proč nebo jak, uvědomuji si nyní, že ty i já dostáváme přesně to, co jsme si podvědomě zvolili, a že spolu tančíme uzdravující tanec.
	ANO! Jsem ochoten/-na <input type="checkbox"/> Ano, jsem otevřen/a <input type="checkbox"/> Ne, pochybuji o tom <input type="checkbox"/> NE! Nejsem ochoten/-na <input type="checkbox"/>

3.15 Děkuji ti (X) _____ za to, že jsi ochoten/-na hrát roli v mém uzdravení, a ctím také sebe za to, že jsem ochoten/-na účastnit se tvého uzdravení.

ANO! Jsem
ochoten/-na

Ano, jsem
otevřen/a

Ne, pochybuji
o tom

NE! Nejsem
ochoten/-na

3.16 Propouštím ze svého vědomí všechny tyto pocity:
(jako v bodě 1.2b)

3.17 (X) _____, oceňuji tvou ochotu nastavovat zrcadlo mému zkreslenému vnímání a děkuji ti za to, že mi poskytuješ možnost radikálně odpustit a přijmout sám/u sebe.

ANO! Jsem
ochoten/-na

Ano, jsem
otevřen/a

Ne, pochybuji
o tom

NE! Nejsem
ochoten/-na

Doplňující poznámky:

4. Nový rám pro příběh

- 4.18 Nyní si uvědomuji, že to, co jsem prožíval/a (můj příběh oběti), bylo dokonalým obrazem mého lidsky zúženého vnímání situace.
Pochopil/a jsem, že tuto zdánlivou „realitu“ mohu změnit jednoduše tak, že budu ochoten/-na vidět s duchovním nadhledem dokonalost této situace.
Například ...

(Pokuste se svůj příběh formulovat nově, z vyššího - duchovního - pohledu. Stačí obecné prohlášení, kterým vyjádříte, že víte, že všechno je dokonalé. Jestliže jste však schopni vidět, jakého daru se vám opravdu dostává, pak můžete být zcela konkrétní. Poznámka: Často toho schopni nejste, to je v pořádku.)

Hlubokým nádechem do sebe naberte svou ochotu vidět v dané situaci dokonalost; potom klidně a pomalu vydechněte. Vnímejte, jak se změnila vaše pocity.

- 4.19 Zcela odpouštím sobě = _____, a přijímám sám/u sebe jako milující, velkorysou a tvořivou bytost.
Opouštím veškerou potřebu držet se omezujících emocí a myšlenek nedostatku a omezení, spojených s minulostí.
Energeticky se odpoutávám od minulosti a odstraňuji veškeré překážky proti lásce a hojnosti, o kterých teď vím, že je v tomto okamžiku mám. Já rozhoduji o svém životě a jsem schopen/-na být zase sám/a sebou, milovat sám/u sebe bez výhrad a podporovat sám/u sebe takového/-ou, jaký/-á jsem, se všemi mými skvělými schopnostmi.

- 4.20 Nyní se poddávám vyšší moci, kterou si představuji jako _____ a věřím v poznání, že tato situace se bude i nadále vyvíjet dokonale a v souladu s Vyším vedením a duchovním řádem.
Přijímám se ve své jedinečnosti a cítím se opět zcela propojený/-á se svým zdrojem.
Vracím se ke své původní přirozenosti, kterou je láska, a nyní obnovuji lásku k (X). Zavírám oči, abych procítil/a lásku, která proudí mým životem, a abych vnímal/a radost, jež přichází, když je láska dáována a přijímána.

5. Integrace změn

5.21 Sdělení pro (X) _____
 Ted', když jsem dokončil/a tento pracovní list, bych ti rád/a sdělil/a toto:

Zcela ti odpouštím, (X) _____, protože si nyní uvědomuji, že jsi neudělal/a nic špatného a že všechno se děje podle Vyššího řádu. Uznávám tě, přijímám tě a bezpodmínečně tě miluji takového/-ou, jaký/-á jsi.

(Poznámka: To neznamená, že souhlasíte s jeho/jejím jednáním nebo že nemůžete vymezit určité hranice. To je ovšem záležitost světa lidí.)

5.22 Sdělení pro mě:

Uznávám, že jsem duchovní bytostí, která sbírá lidské zkušenosti. Miluji se a podporuji se ve všech hlediscích svého lidství.

Datum: _____

Podpis: _____

Vytvořeno se svolením autora podle originálního pracovního listu

“Making Room for the Miracle”.