

Pracovní list pro odpuštění sobě

Nástroj pro transformaci sebeobviňování a pocitů viny

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**, ve které jsem něco udělal/a nebo naopak neudělal/a, je:
(Vyličte, co si kladete za vinu.)

1.2 **Konfrontace**: Mé odsuzující já mi říká toto:

2. Procítění pocitů

2.3 V souvislosti s touto situací nebo s tímto tématem mám tyto pocity

(zakřížkujte všechny pocity, které cítíte):

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> odmítavý/-á | <input type="checkbox"/> blahosklonný/-á | <input type="checkbox"/> vynervovaný/-á |
| <input type="checkbox"/> sarkastický/-á | <input type="checkbox"/> frustrovaný/-á | <input type="checkbox"/> kritický/-á |
| <input type="checkbox"/> podrážděný/-á | <input type="checkbox"/> skeptický/-á | <input type="checkbox"/> zahanbený/-á |
| <input type="checkbox"/> slabý/-á | <input type="checkbox"/> smutný/-á | <input type="checkbox"/> zraněný/-á |
| <input type="checkbox"/> nevraživý/-á | <input type="checkbox"/> zlostný/-á | <input type="checkbox"/> nenávistný/-á |
| <input type="checkbox"/> žárlivý/-á | <input type="checkbox"/> pomstychtivý/-á | <input type="checkbox"/> vznětlivý/-á |
| <input type="checkbox"/> apatický/-á | <input type="checkbox"/> izolovaný/-á | <input type="checkbox"/> méněcenný/-á |
| <input type="checkbox"/> tupý/-á | <input type="checkbox"/> zkroušený/-á | <input type="checkbox"/> deprimovaný/-á |
| <input type="checkbox"/> otrávený/-á | <input type="checkbox"/> provinilý/-á | <input type="checkbox"/> osamělý/-á |
| <input type="checkbox"/> zmatený/-á | <input type="checkbox"/> sklíčený/-á | <input type="checkbox"/> bezvýznamný/-á |
| <input type="checkbox"/> nemístný/-á | <input type="checkbox"/> beznadějný/-á | <input type="checkbox"/> trapný/-á |
| <input type="checkbox"/> zmožený/-á | <input type="checkbox"/> dezorientovaný/-á | <input type="checkbox"/> bezmocný/-á |
| <input type="checkbox"/> poníženy/-á | <input type="checkbox"/> bázlivý/-á | <input type="checkbox"/> _____ |

2.4. Seřadte následující emoce na stupnici 1-2-3-4. Stupeň 1 znamená, že tato emoce u vás nyní nejvíce převládá, stupeň 4 značí nejméně výraznou emoci.

VINA:	ZLOST:	STRACH:	STUD:
-------	--------	---------	-------

Zaznamenejte číslem od 1 do 10 intenzitu každé z těchto emocí. Intenzita 1 znamená velmi slabou emoci, intenzita 10 znamená velmi silnou a bolestivou emoci.

--	--	--	--

Na základě toho, co se stalo, jsou mé pocity viny:

- přiměřené nepřiměřené smíšené

2.5 Jaké mám sám/a o sobě mínění:

Zaznamenejte číslem od 1 do 10, jak vysoké mínění o sobě máte. Číslo 1 znamená velmi nízké mínění, číslo 10 velmi vysoké mínění:

S láskou rozpoznávám a přijímám své pocity takové, jaké jsou - bez posuzování a bez hodnocení.

- ANO! Jsem ochoten/-na Ano, jsem otevřen/a Ne, pochybuji o tom NE! Nejsem ochoten/-na

2.6 Jsou to moje pocity. Jsou odrazem toho, jak v souvislosti s touto situací já sám/a sebe vnímám.

ANO! Jsem ochoten/-na

Ano, jsem otevřen/a

Ne, pochybuji o tom

NE! Nejsem ochoten/-na

2.7 I když nevím proč a jak, nyní je mi jasné, že moje duše vytvořila tuto situaci, abych se něco naučil/a a rostl/a.

ANO! Jsem ochoten/-na

Ano, jsem otevřen/a

Ne, pochybuji o tom

NE! Nejsem ochoten/-na

2.8 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:

2.9 Jsem ochoten/-na připustit, že zkušenosti které prožívám, včetně toho, co jsem udělal/a, jsou součástí mého poslání či „duchovní smlouvy“, ať už je důvod jakýkoliv.

ANO! Jsem ochoten/-na

Ano, jsem otevřen/a

Ne, pochybuji o tom

NE! Nejsem ochoten/-na

3. Rozboření příběhu

<p>3.10 Uvědomuji si nyní, že nic z toho, co jsem já nebo kdokoli jiný udělal/a, není ani dobré, ani špatné. Zanechávám veškerých posuzování.</p> <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>
<p>3.11 Propouštím ze svého života potřebu se odsuzovat a mít pravdu a jsem ochoten/-na vidět dokonalost v každé situaci, ať je jakákoli.</p> <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>
<p>3.12 I když možná nevím co, proč nebo jak, uvědomuji si nyní, že dostávám přesně to, co jsem si podvědomě zvolil/a. (A pokud v této situaci vystupují i jiní lidé, že spolu tančíme „uzdravující tanec“.)</p> <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>
<p>3.13 Pokud v této situaci vystupují i jiní lidé... Ctím se za to, že jsem ochoten/-na hrát roli v něčem uzdravení, a děkuji ostatním za to, že jsou ochotni účastnit se mého uzdravení.</p> <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>
<p>3.14 Propouštím ze svého vědomí všechny pocity, které jsem uvedl/a na začátku v bodě 2.3.:</p> <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>
<p>3.15 Oceňuji svou ochotu odhalit mé zkreslené vnímání a děkuji sobě za to, že jsem využil/a této možnosti sobě-odpuštění.</p> <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>

4. Nový rám pro příběh

- 4.16 Nyní si uvědomuji, že to, co jsem prožíval/a (můj příběh pachatele a 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.

- 4.17 Zcela odpouštím sobě = _____, a přijímám sám/u sebe jako milující, velkorysou a tvořivou bytost. Opouštím veškerou potřebu držet se omezujících emocí a nízkého mínění o sobě samé/m. Energeticky se odpoutávám od minulosti a odstraňuji veškeré překážky proti lásce a hojnosti, o kterých teď vím, že je v tomto okamžiku mám. Já tvořím své myšlenky 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.

- 4.18 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. Zavírám oči, abych procítil/a lásku, která proudí mým životem, a abych vnímal/a radost, jež přichází, když je láska dávana a přijímána.

5. Integrace změn

5.19 Pokud v této situaci vystupují i jiní lidé...
Sdělení pro člověka, kterého jsem svým jednáním zranil/a nebo jej nějak negativně zasáhnul/a:

Ted', když jsem dokončil/a tento pracovní list, si uvědomuji, že všechno, co se stalo, je v souladu s Vyším řádem. Avšak vědom/a si toho, že žijeme ve fyzickém světě bolesti a utrpení, jsem se rozhodl/a se ti Radikálně omluvit, napravit co jsem pokazil/a a požádat tě o odpuštění.

Moje Radikální omluva zní takto:

5.20 Sdělení pro mě:

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

5.21 Jaké mám mínění sám/a o sobě teď, když jsem vyplnil/a tento pracovní list:
Zaznamenejte číslem od 1 do 10, jak vysoké mínění o sobě teď máte. Číslo 1 znamená velmi nízké mínění, číslo 10 velmi vysoké mínění:

Datum:

Podpis:

*Vytvořeno se svolením autora podle originálního pracovního listu
"The Radical Self-Forgiveness/Self-Acceptance Worksheet".*