

## Fáze přerámování - příklady výroků

V pracovních listech pro odpuštění jiným lidem i sobě je v bodě „4. Nový rám pro příběh“ uveden tento komentář:

*„Pokuste se svůj příběh formulovat nově, z pohledu Radikálního odpuštění. 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.“*

Následující příklady můžete použít jako inspiraci a „poskládat“ si z nich vlastní přerámovací výrok; můžete si takto vypomoci i ve třetím dopise (XXX označuje toho druhého člověka):

- I když možná nerozumím tomu proč, uznávám, že moje duše vytvořila tuto situaci pro můj duchovní růst, a já tak dostávám přesně to, co jsem podvědomě chtěl/a.
- Propouštím veškerou potřebu činit XXX zodpovědným za to, že se cítím nešťastná.
- Jsem ochotna připustit možnost, že jsem XXX na duchovní úrovni požádala, aby mi poskytl tuto zkušenost, abych já tím mohla duchovně vyrůst.
- Nyní vidím, že tato situace mi dává příležitost „uzdravit“ mé chybné přesvědčení o tom, že jsem oddělená a sama.
- Nyní jsem ochoten zrušit mou duchovní smlouvu s XXX a propustit svou nevědomou potřebu být v roli oběti.
- Nyní si uvědomuji, že XXX mi zrcadlila mou vlastní sebenenávist, a tím mi poskytla příležitost naučit se mít rád ty části mé osobnosti, které jsem popíral, potlačoval a pak na XXX promítal.
- Propouštím nyní veškerou potřebu posuzovat tuto situaci jako dobrou nebo špatnou, a i když nedokážu vysvětlit proč nebo jak, jsem ochotný otevřít se možnosti, že tato situace je dokonalá, tak jak se udála.
- Jsem ochotný otevřít se myšlence, že XXX mi pomáhá se propojit s mou pravou podstatou, kterou je láska, a nalézt mou vnitřní sílu.
- Nyní rozpoznávám, že tím, že odpustím XXX, odpustím i sama sobě.
- Jsem nyní připraven propustit svou potřebu obviňovat XXX a mít pravdu, a jsem ochoten vidět tuto situaci jako dokonalou přesně tak, jak se odehrála.
- Nyní si uvědomuji, že XXX pro mě hrál dohodnutou roli, a že my oba jsme plnili ujednání naší duchovní smlouvy, kterou jsme uzavřeli před inkarnací. Vše proto bylo dokonalé a není co odpouštět.
- Nyní si uvědomuji, že tím, že jsem svým posuzováním odpíral lásku XXX, jsem ve skutečnosti odpíral lásku sobě samému. Přijímám teď XXX takovou, jak byla stvořena, a propouštím svá očekávání a potřebu, že by měla být jakkoliv jiná.
- Namísto toho, abych z pozice oběti pokládala otázku PROČ, se nyní rozhoduji se tázat, jakým DAREM je pro mě to, že XXX vstoupil do mého života.
- Zcela ti odpouštím, XXX, protože si nyní uvědomuji, že jsi neudělal nic špatného a že všechno se děje podle Vyššího řádu. Uznávám tě, přijímám tě a bezpodmínečně tě miluji takového, jaký jsi.