

סליחה מוחלטת – גיליון**" Redical Forgivness " לפי ספר של קולין טיפינג**

תאריך: _____ גליון מס': _____ אדם (X) שגרם לי להרגיש רע: _____

- המלצה: כדי שהתהליך יהיה יעיל יותר, עדיף לקרוא את השאלון בקול.

1. מקרה שלגביו אני מרגישה כאב/מוטרדת/ נרגזת:

(ניתן להשתמש בדף נוסף כדי לתאר את כל הסיטואציה)

2. א. טענה כלפי X: אני כועסת עליך (שם של X) _____ על זה שאת/ה

ב. בגלל מה שעשית (או ממשיך לעשות), אני מרגישה/ה....
(כאן יש לרשום את כל האמוציות האמיתיות שלך)

3. אני מקבלת באהבה את הרגשות שלי, ויותר לא שופטת אותם. יש לי את הזכות לרגשות האלה.

מקבלת	נוטה לקבל	מהססת	לא מוכנה

4. אני אחראית על הרגשות שלי. אף אחד לא יכול להכריח אותי להרגיש משהו. רגשות שלי זאת השתקפות של איך שאני רואה כרגע את העולם.

מסכימה	נוטה להסכים	מהססת	לא מסכימה

5. הכאב שלי מצביע לי על זה שאני מונעת אהבה מעצמי ומא. פיתחתי ציפיות, רציתי ש X ישתנה, ראיתי ב X אי שלמות. (יש לפרט מה ציפית מ X ואילו תכונות את לא מקבלת בו, מה מצביע על זה שהוא לא מושלם). שימי לב, מה מתוך הרשימה היית יכולה לשייך לעצמך.

שחרור מהסיפור הזה – הפרדה בין מה שקרה לפרשנות שלי

6. עכשיו אני מבינה שהעצמתי את הסיפור כדי לחוות אותו יותר עמוק, הנשמה שלי עזרה לי להמציא וליצור את הסיפור הזה עוצמתי הרבה יותר ממה שהוא היה באמת. עכשיו כשהסיפור המומצא סיים את תפקידו, אני משחררת את האנרגיה הקשורה למקרה הזה, ומפרידה את העובדות שקרו מהפרשנות שלי.

יש לציין את הפרשנויות העיקריות ותסמני באיזו עוצמה כרגע הרגשות שלך כלפי המקרה הזה.

עוצמת הרגש עכשיו				הפרשנות שהמצאתי בקשר למקרה הזה
אפסי	נמוך	בינוני	גבוהה	
אפסי	נמוך	בינוני	גבוהה	
אפסי	נמוך	בינוני	גבוהה	
אפסי	נמוך	בינוני	גבוהה	

7. האמונות שנוצרו בעקבות הסיפור או האמונות שגרמו לסיפור לקרות (תסמני את מה שרלוונטי אליך):

- יש בי פגם , מסוכן להיות אני עצמי , אני אף פעם לא מקבלת שום דבר , תמיד נוטשים אותי מסוכן להגיד את הדעות שלי היה עדיף אם הייתי נולד(ת) בן/בת לא משנה כמה אשתדל, הם בכל זאת לא יהיו מרוצים ממני , חיים לא הוגנים , זה לא טוב להיות חזק/ מוצלח/ עשיר/ מקושר , לא מגיע לי , אני לא שווה את זה , אני חייבת להקשיב ולסבול , אנשים אחרים יותר חשובים ממני , אני בודדה , אף אחד לא יאהב אותי , אני לא מושכת , אחר _____

מסתכלים אחרת על הסיטואציה

8. עכשיו אני מבינה שהנשמה שלי יצרה את האמונות האלה כדי להעצים את תחושת הנפרדות שלי, כדי שאוכל לחוות אותה עמוק יותר בשביל ההתפתחות הרוחנית שלי. מכיוון שכרגע אני מתחילה להיזכר במה שקרה באמת ובמי שאני באמת, אני נותנת לעצמי אישור לשחרר את הרגשות האלה ועכשיו אני שולחת אהבה והקרת תודה לעצמי ול X על הנסיון הזה.

מוכנה	כמעט מוכנה	מהססת	לא מוכנה

9. אני מודה בזה שהתבונה הרוחנית שלי יצרה בעבר סיפורים שדומים בהתנהלות שלהם וברגשות שלהם למקרה הזה, כדי להעצים את החוויה הרגשית שלי מהנפרדות. אני גם מאמינה שהנשמה שלי יצרה את המקרה הזה כדי שאלמד ואצמח. (יש לרשום סיטואציות שבהם הרגשת את אותו הדבר שבסעיף 2, תסמני מה משותף בהם).

10. עכשיו אני מבינה שאני מתרגזת או נהיית עצובה כשמשהו קולע בתכונות שאני מכחישה או מדכאת בעצמי ומקרינה אותם על אחרים. עכשיו אני מבינה את האמירה "מרגיז אותנו באחרים מה שיש בנו ואנחנו מתנגדים לזה". זה אני במראה!

מסכימה	נוטה להסכים	מהססת	לא מסכימה

11. X משקף עבורי את מה שאני צריכה לקבל ולאהוב בעצמי. אני מודה לך X _____ על המתנה הזאת. עכשיו אני מוכנה לקבל את התכונות האלה בעצמי.

מסכימה	נוטה להסכים	מהססת	לא מסכימה

12. גם אם אני עדיין לא מבינה איך ולמה זה קורה, אני מבינה ששנינו קיבלנו משהו שכל אחד בחר ברמה הלא מודעת. ביחד רקדנו את ריקוד הריפוי כדי שכל אחד מאיתנו יתעורר.

מסכימה	נוטה להסכים	מהססת	לא מסכימה

13. עכשיו אני מבינה שמעשים של X לא היו טובים או רעים. אני מוותרת על האפשרות להאשים מישהו ואני מוותרת על הצורך להרגיש צודקת במקרה הזה. אני מוכנה לראות את השלמות במקרה הזה כמו שהוא.

מסכימה	נוטה להסכים	מהססת	לא מסכימה

14. אני מוכנה לראות שמסיבה כלשהי היעוד שלי כלל את החוויה הזאת. שנינו הסכמנו לרקוד את הריקוד הזה למען שנינו, אבל עכשיו אני משחררת אותך מהחוזה הזה.

מסכימה	נוטה להסכים	מהססת	לא מסכימה

15. אני משחררת מהתודעה שלי את כל הרגשות האלה (לציין את הרגשות של סעיף 2ב)

16. סיפור שמתואר בסעיף 1, היה סיפור הקורבנות שלך, הוא היה מבוסס על תבנית המציאות הישנה שלך (תודעת הקורבנות). עכשיו תתארי את המקרה הזה דרך תפיסה וניסוח חדש של הסיפור הזה, מתוך העמדה המועצמת שלך, בהתבסס על ההבנות שחווית כשעבדת על הגליון הזה. (זה יכול להיות תיאור כללי שאת מבינה ומקבלת את העובדה שהכל מושלם כמו שהוא . או שאפשר לתאר מתי בידיוק הרגשת שאת מקבלת את המקרה הזה.

עכשיו אני מבינה ש.....

17. אני לגמרי סולחת לעצמי (שמך הפרטי) _____, ומקבלת את עצמי בתור אישיות אוהבת ורחבת לב. אני משתחררת מהצורך להתפס ברגשות שליליים ורעיונות שמביאים איתם הגבלות וחוסר אהבה עצמית. אני מסרבת לנווט את האנרגיה שלי אל העבר ומרסקת את כל המחסומים שהרחיקו אותי מאהבה ושפע שיש בתוכי. אני יוצרת את המחשבות שלי, רגשות שלי ושל החיים שלי, אני מחזירה לעצמי את הזכות לאהוב ללא תנאים ולתמוך בעצמי – ככה כמו שאני.

מסכימה	נוטה להסכים	מהססת	לא מסכימה

18. עכשיו אני מתמסרת לכוח עליון, שאני קוראת לו (אלוהים/יקום/כל אמונה שלך) _____. אני בטוחה שהמקרה הזה ימשיך להתפתח בצורה מושלמת. אני מכירה באחדות שלי ובחיבור שלי עם המקור שלי. שיקמתי את הטבע שלי שהוא האהבה, ועכשיו אני משקמת את האהבה שלי ל X. אני עוצמת את עיניי כדי לחוש את האהבה שזורמת בחיי, וכדי להרגיש שמחה והקלה.

19. מכתב הערכה והוקרת תודה לך X (השם שלו) _____. עכשיו כשמילאתי את הגליון הזה, אני

אני לגמרי סולחת לך X (השם שלו) _____, בגלל שעכשיו אני רואה שלא עשית שום דבר רע וכל מה שקרה היה צריך לקרות אני מודה לך שהסכמת לשחק את התפקיד הזה בהתעוררות שלי. אני גאה בעצמי ששיחקתי תפקיד בהתעוררות שלך. אני מקבל אותך כמו שאתה.

20. פניה לעצמי:

אני מודה שאני יישות רוחנית שחווה חוויה בגוף אנושי. אני אוהבת את עצמי ותומכת בעצמי בכל
ההיבטים של האנושיות שלי.