

**Анкета Радикального прощения  
для освобождения от злости, агрессии, раздражения и обиды**

**Человек (X), вызвавший мое огорчение, злость, обиду:** \_\_\_\_\_

**1.** Ситуация, вызвавшая мое недовольство, состоит в следующем... *(Расскажите свою историю с позиции жертвы)*

**2а)** Претензия к X: Я сержусь на тебя за то, что...

**2б)** Из-за того, что ты сделал(а), Я ЧУВСТВУЮ...  
*(Укажите здесь свои истинные эмоции.)*

**3.** Я с любовью признаю и принимаю свои чувства и больше не осуждаю их.

Готова	Склонна	Сомневаюсь	Не готова

**4.** Я – хозяйка своих чувств. Никто не может заставить меня чувствовать что бы то ни было. Мои чувства – это отражение того, как я вижу данную ситуацию.

Готова	Склонна	Сомневаюсь	Не готова

**5.** Хотя мне не известно, как и почему это происходит, я теперь понимаю, что данная ситуация послужит моему обучению и росту.

Готова	Склонна	Сомневаюсь	Не готова

**6.** Я вижу в своей жизни некоторые ключи, — а именно, повторяющиеся ситуации и другие «совпадения», — которые указывают на то, что у меня было несколько возможностей для исцеления, но я их в своё время не заметила. *(Укажите ряд таких ситуаций, совпадений и странностей.)*

**7.** Я готова признать, что моя жизнь, включает в себя этот опыт, для этого есть определенные причины, которые я могу не знать.

Готова	Склонна	Сомневаюсь	Не готова

**8.** Мое недовольство данной ситуацией послужило мне сигналом, что я лишала себя и (X) любви. Это проявилось в осуждении, необоснованных ожиданиях, желании, чтобы (X) изменился, и в мнении, будто (X) несовершенно. *(Перечислите суждения, надежды и поступки, указывающие на то, что вы хотели, чтобы (X) изменился.)*

**9.** Я понимаю, что расстраиваюсь только тогда, когда вижу в другом человеке те же качества, которые есть и во мне, но которые я в себе отрицаю, вытесняю и проецирую на других людей.

Готова	Склонна	Сомневаюсь	Не готова

**10.** (X) \_\_\_\_\_ отражает то, что мне нужно полюбить и принять в себе.

Готова	Склонна	Сомневаюсь	Не готова

**11.** (X) \_\_\_\_\_ отражает мое ложное восприятие действительности. Прощая(X), я исцеляюсь и создаю для себя новую реальность.

Готова	Склонна	Сомневаюсь	Не готова

**12.** Теперь я понимаю, что никакие действия (X) или других людей не являются ни плохими, ни хорошими. Я отказываюсь от любых суждений.

Готова	Склонна	Сомневаюсь	Не готова

**13.** Я освобождаюсь от потребности винить и быть правой. Я готова увидеть совершенство в ситуации, так как она есть.

Готова	Склонна	Сомневаюсь	Не готова

14. Хотя мне пока еще не понятно, как и зачем это происходит, я осознаю, что мы оба получили то, что каждый из нас выбрал.

Готова	Склонна	Сомневаюсь	Не готова

15. Я благодарю тебя, (X) \_\_\_\_\_ за то, что ты согласился сыграть свою роль в моем исцелении. И я горжусь собой за то, что сыграла роль в твоём исцелении.

Готова	Склонна	Сомневаюсь	Не готова

16. Я освобождаю свое сознание от всех чувств... (Перечислите их из пункта 2б)

17. Я благодарю тебя, (X) \_\_\_\_\_ за готовность стать зеркалом моего ложного восприятия и за то, что ты дал мне возможность проявить Радикальное Прощение и принять себя такой, какая я есть.

Готова	Склонна	Сомневаюсь	Не готова

18. Теперь я осознаю, что всё пережитое мной (история жертвы) было точным отражением моего ограниченного восприятия ситуации, основанного на стереотипах и заблуждениях. Теперь я понимаю, что могу изменить эту «реальность», просто проявив желание увидеть в этой ситуации Духовное совершенство. Например: (Расскажите свою историю с позиции Радикального Прощения, понимая теперь, что всё в жизни совершенно и любые события нас учат чему-то и помогают развиваться и становиться лучше).

19. Я полностью прощаю себя, \_\_\_\_\_, и принимаю себя как любящую, великодушную и творческую личность. Я освобождаюсь от любой потребности цепляться за идеи недостаточности и ограничений, которые я создала в прошлом.

Я отказываюсь направлять свою энергию в прошлое и устраняю все барьеры, отделяющие меня от любви и изобилия, которыми я владею уже сейчас. Я, творец своих мыслей, чувств и жизни, возвращаю себе право безусловно любить и поддерживать себя такой, какая я есть, во всём моём великолепии.

20. Теперь я ВВЕРЯЮ СЕБЯ Высшей Силе, которую я называю \_\_\_\_\_, и всецело доверяю ей в осознании того, что эта ситуация будет и впредь развиваться совершенным образом, в полном согласии с Божественным руководством и духовным законом. Я признаю своё Единство с Источником и чувствую, что я полностью воссоединена с ним. Я вернулась к своей истинной природе, которая есть Любовь, и теперь я вновь отношусь к себе с любовью. Я закрываю глаза, чтобы прочувствовать, как через меня течёт любовь. Меня переполняет радость, идущая рука об руку с любовью.

21. Обращение к тебе, (X).

Сейчас заполнив эту анкету, я полностью прощаю тебя, (X) \_\_\_\_\_, поскольку теперь вижу, что ты не сделал ничего плохого, и все произошедшее подчинено Божественному порядку. Я безоговорочно признаю, принимаю и люблю тебя таким, какой ты есть.

(Примечание. Это не значит, что вам безразлично его поведение или что вы ставите дистанцию между вами. Это просто человеческое проявление в этом мире.)

22. Обращение к себе:

Я признаю, что являюсь духовным существом, переживающим человеческий опыт. Я люблю и одобряю себя во всех своих человеческих проявлениях.