

# Анкета Прощения / Принятия себя

Анкета для освобождения от чувств вины и стыда

Дата: \_\_\_\_\_

1. РАССКАЖИТЕ СВОЮ ИСТОРИЮ

1. В чем я себя виню и что моя само-осуждающая часть говорит обо всей этой ситуации? ...

2. Что я чувствую в отношении себя в данной ситуации или в целом?  
Я чувствую ... (перечислите свои чувства)

3. САМООЦЕНКА. По шкале от 1 до 10  
(1 – самый низкий балл, 10 – самый высокий)  
моя самооценка равна: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.  
(Обведите нужный балл)

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

(Выберите один вариант, будьте честны.)

Готов:	Склонен:	Сомневаюсь:	Не готов:
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

Готов:	Склонен:	Сомневаюсь:	Не готов:
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. В данной ситуации  
я частично испытываю чувство **ВИНЫ**  
(угрызения совести),  
а частично чувство **СТЫДА**  
(сожаление по поводу того, каков я есть)  
(Укажите процентное соотношение)

ВИНА \_\_\_\_\_ % СТЫД \_\_\_\_\_ %

2. ПРОЧУВСТВУЙТЕ СВОИ ЧУВСТВА

7. Владеющие мной чувства вины и/или стыда **уместное / неуместное** ситуации. (Нужное подчеркните и объясните, почему)

8. По мере выявления своего отношения к себе я осознаю, что в основе моего чувства стыда лежит ряд убеждений о себе, с которыми я давно живу, и которые **неверны**. Мои суждения о себе сформировались на основе того, что другие люди, в особенности – мои родители, видели во мне и говорили обо мне. *Например:*

3. ОСВОБОДИТЕСЬ ОТ СВОЕЙ ИСТОРИИ

9. Сейчас я осознаю, что эти «плохие качества» являются не более, чем вымышленными историями, в которые я поверил, когда меня стыдили другие люди, и из-за этих историй я теперь плохо думаю о себе. Сейчас я полностью отказываюсь от них и возвращаю любовь к себе.

Готов:	Склонен:	Сомневаюсь:	Не готов:
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. Теперь я с любовью отпускаю все суждения и негативные чувства по поводу себя, и полностью принимаю себя таким, какой я есть, со всеми моими несовершенствами.

Готов:	Склонен:	Сомневаюсь:	Не готов:
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11. Хотя мне неизвестно, как и почему это происходит, но я теперь вижу, что моя душа создала данную ситуацию для моего обучения и развития. Я готов признать, что моя миссия или «контракт души» включал получение такого опыта, как в этой ситуации – по той или иной причине.

Готов:	Склонен:	Сомневаюсь:	Не готов:
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12. Теперь я понимаю, что все сделанное мною (или кем-то другим) само по себе не является ни плохим, ни хорошим, и я отказываюсь от любых суждений. Я освобождаюсь от потребности обвинять себя, и ГОТОВ увидеть совершенство в ситуации, как она есть.

Готов:	Склонен:	Сомневаюсь:	Не готов:
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13. Прощая себя, я исцеляюсь и полностью воссоздаю восприятие того, кто я есть.

Готов:	Склонен:	Сомневаюсь:	Не готов:
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ПРИНЯТИЕ СЕБЯ

МЕСТО ДЛЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ  
КОММЕНТАРИЕВ

14. Хотя мне пока еще не понятно, как и почему это происходит, я теперь осознаю, что я получил именно то, что хочу и что сам выбрал на подсознательном уровне, и что мы вместе (*если в ситуацию были вовлечены другие люди*) исполнили по отношению друг к другу танец исцеления.

Готов:	Склонен:	Сомневаюсь:	Не готов:

15. Если в ситуации участвовали другие люди:

Я горжусь собой за готовность играть свою роль в деле исцеления других и благодарю их за готовность сыграть свою роль в деле моего исцеления.

Готов:	Склонен:	Сомневаюсь:	Не готов:

16. Я отпускаю из своего сознания все чувства... (*перечисленные в пункте 2*)

17. Я всецело прощаю тех, кто внушил мне идеи о том, что я...  
(См. пункт 8)

*Люди, которых я прощаю:*

18. Теперь я понимаю, что всё пережитое мною (*моя история о том, как я обвинял и мучил себя*) являлось лишь отражением моего незнания истины. Теперь я осознаю, что если бы я мог видеть всю духовную перспективу в целом, я бы увидел, что все её части идеально соотносятся между собой, и что, воистину, всё совершенно. В то же время, я готов взять на себя ответственность за свои действия в этом человеческом мире. Я также понимаю, что по мере того, как я буду действовать в этом мире целостно и с любовью в сердце, я приду в согласие с миром Божественной Истины. Я могу изменить свою старую «реальность» само-разрушения, просто выразив готовность увидеть себя в свете правды. В частности, теперь я вижу, что я...

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 создал 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 – таким, какой 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 воссоединён с ним. Я вернулся 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.

*Если в ситуации участвовали другие люди:*

21. Обращение к тем, кому я причинил боль или на кого оказал негативное воздействие: \_\_\_\_\_

Теперь, после заполнения этой анкеты, я сознаю, что все происходящее совершалось в согласии с Божественным порядком. Однако, с точки зрения пребывания в этом физическом мире, где есть боль и страдания, я всё же хочу извиниться, возместить убытки и попросить у всех вас прощения. Вот мои извинения:

22. Обращение к самому себе:

Я полностью прощаю тебя, \_\_\_\_\_, так как сейчас сознаю, что ты не сделал ничего плохого и что всё происходит в согласии с Божественным порядком. Я безоговорочно признаю, принимаю и люблю тебя таким, какой ты есть. Я сознаю, что я – духовное существо, проживающее человеческий опыт, и я люблю и поддерживаю себя во всех своих человеческих проявлениях.

После заполнения этой анкеты моя самооценка (по шкале от 1 до 10 баллов) равна: **1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.** (*Обведите нужный балл*)