

Анкета осознания отношений

1. Меня не устраивает или вызывает негативные эмоции в моих текущих отношениях то, что (тут важно выплеснуть все свои эмоции)

2. В этой связи я чувствую (перечислить чувства):

3. Я с любовью признаю и принимаю мои чувства — они часть меня и являются моими учителями. Я позволяю им быть и проявляться свободно самым безопасным для всех способом. (нужное отметить)

Да	Готова допустить	Сомневаюсь	Нет

4. Более всего меня расстраивает в моём партнёре / расстраивало в бывших отношениях (напишите все качества, черты характера или поведение, которые вызывают негативные эмоции)

И теперь подумайте может ли это являться вашей теневой стороной, тем что вы не принимаете в себе, в обществе или идеализируете.

5. Теперь я понимаю, что испытываю негативные ощущения только тогда, когда что-то попадает в резонанс с моими внутренними убеждениями.

Данная ситуация и моё недовольство ей показали мне, что в моём подсознании присутствуют следующие убеждения (отметить нужное):

я не совершенна; опасно быть собой; Я не достаточно хороша; меня всегда все бросают;
 не безопасно высказывать свое мнение; лучше бы я родилась мальчиком; сколько бы я ни старалась, они все равно будут не довольны мной; жизнь несправедлива; не хорошо быть сильной/ успешной/ богатой/общительной я не достойна;
 я не заслуживаю этого; я должна подчиняться и терпеть; другие более значимы, чем я я одинока; никто не будет любить меня; я не привлекательна; Нельзя позволять себе слабости; Другие:

6. Я признаю, что и в прошлом сталкивался с похожими по обстоятельствам отношениями, в которых я испытывала схожие чувства и могла иметь схожие убеждения.

(перечислите как можно больше ситуаций/людей, вызывавших схожие чувства и убеждения)

-
-
-
-
-
-

7. Я признаю, что каждая из перечисленных ситуаций, включая текущую, со мной случилась для моего обучения, развития и роста (нужное отметить).

Да	Готова допустить	Сомневаюсь	Нет

8. Теперь я признаю, что те качества, что меня расстраивают в _____ (имя человека) являются отражением моей теневой стороны — проекцией тех качеств, что я в себе отрицаю, подавляю, не люблю, считаю не совершенными в себе и в обществе или идеализирую.

Да	Готова допустить	Сомневаюсь	Нет

9. Даже если я до конца не понимаю, что именно мне отражает _____ (имя человека), я готова принять тот факт, что моей теневой стороной являются следующие качества, черты характера (перепишите из п.4 с интерпретацией, если это возможно):

Я принимаю и направляю безусловную любовь этим отвергнутым частям себя и безусловно и с благодарностью принимаю их.
(закройте глаза и почувствуйте, как из сердца исходит и любовь и наполняет все части тела)

10. Теперь я отказываюсь от роли жертвы и выбираю осознанность и развитие. Теперь я иначе смотрю на свою ситуацию с отношениями и вижу в ней возможность для развития и роста.

11. Теперь я понимаю, что _____ (перечислите людей из п.6. и текущего партнёра) не сделали ничего плохого.
Они были моими учителями и помогли мне увидеть мои собственные негативные убеждения и теневую сторону, чтобы я смогла принять и полюбить себя.

Теперь я полностью прощаю _____ (перечислите людей), принимаю их со всеми несовершенствами и посылаю им любовь и благодарность за помощь в моём развитии.

12. Я освобождаюсь от негативных убеждений и заменяю их на _____.
Я знаю, что эта трансформация произойдёт самым безопасным и гармоничным способом в тот момент, когда я и все участники отношений будут к этому готовы.

13. Я полностью верю себя высшей силе, которую я называю _____.
Я доверяю _____ и своему духовному разуму и понимаю, что мои отношения будут развиваться гармонично так, как нужно для моего развития и роста. Я отказываюсь обвинять других и полностью беру на себя ответственность за свою жизнь, замечая свои проекции и убеждения.

14. (в случае обиды на себя) Я полностью прощаю себя _____ за то, что считала себя несовершенной и отказываюсь от чувства вины или стыда за свои поступки, осознаваемые и не осознаваемые.
Я понимаю, что действовала так, как могла, из лучших побуждений и в соответствии с духовным законом. Мои действия послужили для моего исцеления и роста /или для других людей.

15. Я благодарна себе _____ и своему духовному разуму за создание этого опыта.
Хотя моему человеческому разуму до конца не понятен этот опыт, я поддерживаю и одобряю свой духовный разум за его создание.
Я принимаю себя во всей своей уникальности и теперь вижу совершенство в своих несовершенствах.

Число _____ Подпись _____

@ Ирина Эйр, 2017

Анкета подготовлена, используя материалы и некоторые формулировки Анкеты Радикального Прощения Колина Типпинга и авторские дополнения.

www.astrocoach.ru

www.IrinaAir.ru

irina@irinaair.ru