

FARE SPAZIO AL MIRACOLO

FOGLIO DI LAVORO PER IL PERDONO ASSOLUTO

Data: _____ Foglio di lavoro # _____ Oggetto: (X) Ciò che mi causa turbamento: _____

1. RACCONTARE LA STORIA

1. La situazione che mi causa disagio, per come la percepisco ora, è:

2a) FACCIA A FACCIA CON X:
Sono arrabbiato con te perché:

2b) A causa di ciò che hai fatto (fai) **MI SENTO**:
(Identifico qui le mie vere emozioni)

3. Riconosco amorevolmente e accetto le mie emozioni e non le giudico più:

Disposto	Incerto	Scettico	Non disposto
----------	---------	----------	--------------

SPAZIO PER ULTERIORI COMMENTI

4. Sono responsabile delle mie emozioni. Nessuno può farmi provare alcunché. Le mie emozioni sono un riflesso di come io percepisco il problema.

Disposto	Incerto	Scettico	Non disposto
----------	---------	----------	--------------

5. Anche se non so come o perché, ora sono cosciente che la mia anima mi ha messo in questa situazione per farmi imparare e crescere.

Disposto	Incerto	Scettico	Non disposto
----------	---------	----------	--------------

2. SPERIMENTARE LE EMOZIONI

6. Sto raccogliendo alcuni indizi circa la mia vita, come il presentarsi di schemi ripetitivi, o altre caratteristiche che indicano che ho già avuto molte altre opportunità del genere in passato, ma in quei contesti non le ho riconosciute come tali. *Per esempio*:

7. Sono pronto a riconoscere la mia missione, o "contratto dell'anima", che include sperimentare problematiche del genere, quale che sia il motivo.

Disposto	Incerto	Scettico	Non disposto
----------	---------	----------	--------------

8. Il mio disagio è un chiaro segno che non sto donando l'amore necessario né a me stesso/a né a (X), giudicando, coltivando aspettative, volendo che (X) cambi e percependo (X) tutt'altro che perfetto. *(Elenco di seguito i giudizi, le aspettative e i comportamenti che indicano come vorrei che (x) cambiasse).*

3. COLLASSARE LA STORIA

9. Mi rendo ora conto che mi arrabbio solo quando qualcuno risuona con quelle parti del mio essere che ho ripudiato, negato, represso e proiettato sugli altri.

Disposto	Incerto	Scettico	Non disposto
----------	---------	----------	--------------

SPAZIO PER ULTERIORI COMMENTI

10. (X) sta riflettendo ciò che devo amare e accettare in me stesso/a.

Disposto	Incerto	Scettico	Non disposto
----------	---------	----------	--------------

11. (X) _____ sta riflettendo la mia percezione errata di me stesso/a. Perdonando (X) guarisco me stesso/a e riformulo la mia realtà.

Disposto	Incerto	Scettico	Non disposto
----------	---------	----------	--------------

12. Ora capisco che non c'è nulla che (X), o chiunque altro, abbia fatto che possa essere giudicato giusto o sbagliato. Rinuncio a ogni giudizio.

Disposto	Incerto	Scettico	Non disposto
----------	---------	----------	--------------

13. Rilascio il mio bisogno di incolpare gli altri e di mettermi dalla parte del giusto, e VOGLIO cogliere la perfezione di questa situazione così com'è.

Disposto	Incerto	Scettico	Non disposto
----------	---------	----------	--------------

14. Sebbene io possa non sapere cosa, perché o come, ora comprendo che tu e io abbiamo ricevuto esattamente ciò che avevamo scelto inconsciamente e che stiamo realizzando una danza di guarigione reciproca.

Disposto	Incerto	Scettico	Non disposto
----------	---------	----------	--------------

15. Benedico (X) _____ per essersi reso disponibile a prendere parte alla mia guarigione, e rendo omaggio a me stesso/o per aver voluto partecipare alla sua guarigione.

Disposto	Incerto	Scettico	Non disposto
----------	---------	----------	--------------

16. Rilascio qualsiasi sensazione di (elencare di seguito, con riferimento al riquadro 2b) possa ancora albergare nella mia coscienza:

17. Apprezzo la disponibilità di (X) a rispecchiare le mie percezioni errate e lo benedico per avermi offerto una opportunità di praticare il Perdono Assoluto e l'Auto-Acettazione.

Disposto	Incerto	Scettico	Non disposto
----------	---------	----------	--------------

18. Finalmente capisco che quanto stavo sperimentando (la mia storia di vittima) era il risultato del mio modo di inquadrare (interpretare) il problema. Ora so che posso cambiare tale "realtà" semplicemente riformulandola in termini spirituali e accettando di coglierne la perfezione. Per esempio ... (Ecco un tentativo di riformulazione volta al Perdono Assoluto – che può semplicemente consistere in una dichiarazione generica con cui affermo che so che tutto quanto è perfetto così com'è, o che specificamente riguardo a questo problema riesco a capire che si tratta di un dono. Attenzione: non sempre è possibile).

19. Perdono completamente me stesso/a, _____ e accetto di riconoscermi come persona amorevole, generosa e creativa. Rilascio qualsiasi bisogno di afferrarmi a emozioni e idee correlate al passato che mi dipingono come incapace e limitato/a. Recupero l'energia che disperdevo nel passato e rilascio ogni barriera si frapponga tra me e l'abbondanza di cui so di disporre in questo preciso istante. Sono io che creo la mia vita e ho di nuovo tutta l'energia necessaria per essere pienamente me stesso/a, per amarmi e sostenermi incondizionatamente, così come sono in possesso di tutto il mio potere e la mia magnificenza.

20. Mi ARRENDO, ora, al Potere Superiore che penso prenda la forma di _____ e ho piena fiducia nel riconoscere che questa situazione continuerà a dispiegarsi perfettamente e in accordo con la guida Divina e le leggi spirituali. Riconosco la mia appartenenza all'Uno e mi sento perfettamente riconnesso con la mia Fonte. Sono restituito alla mia vera natura, che è AMORE, e ora rinnovo l'amore per (X). Chiudo gli occhi e sperimento l'AMORE che fluisce nella mia vita, godendomi la gioia che deriva dall'espressione e dall'esperienza dell'amore stesso.

21. Una nota per te (X) _____ Avendo completato questo foglio di lavoro, io

Caro/a (X) _____ ti perdono completamente perché ho finalmente compreso che non hai fatto nulla di sbagliato, e che tutto rientra nell'ordine Divino. Ti riconosco, ti accetto e ti amo incondizionatamente, così come sei. (Nota: ciò non significa che ti esoneri dalle responsabilità per il tuo comportamento, o che non posso definire una linea di demarcazione tra me e te: facciamo pur sempre i conti con il Mondo dell'Umanità).

22. Una nota per me stesso/a

Riconosco la mia natura di essere spirituale che sta sperimentando un'esistenza umana, e mi amo e mi offro tutto il sostegno possibile in ogni aspetto della mia umanità

Tratto dal volume *Perdono Assoluto*, di Colin Tipping. Ringraziamenti: Dr. Michael Ryce, Arnold M. Patent Copyright C. Tipping 2001. Da non utilizzare in altre pubblicazioni. Questo foglio di lavoro può soltanto essere fotocopiato e condiviso con altri. Per ulteriori informazioni o modelli originali del foglio di lavoro, si veda www.radicalforgiveness.com