

ANKIETA UWALNIAJĄCA

1. Opisz krótko zachowanie **własne lub innej osoby**, które jest przyczyną Twojego zdenerwowania, (gniewu, złości, smutku, poczucia winy czy wstydu czy innych nieprzyjemnych dla Ciebie emocji).

2. Wypisz **od myślników**, co najbardziej denerwuje Cię w tej sytuacji, czy w osobach i ich zachowaniu lub też w Twoim własnym zachowaniu.

3. Jak według Ciebie ta osoba powinna się zachować?

4. Jeśli taka lub podobna sytuacja wydarza się kolejny raz, napisz poniżej, kto jeszcze zachował się w taki sposób w stosunku do Ciebie? A może Tobie zdarzyło się tak zachować w stosunku do kogoś?

5. Skup się na tym, co czujesz w tej chwili, napisz, jakie uczucia budzi ta sytuacja. Jakie uczucia towarzyszyły Ci w tej chwili, kiedy to się działo? Wypisz je wszystkie, choćby miałyby być nawet sprzeczne ze sobą. Nazywanie swoich uczuć i emocji jest bardzo ważnym elementem tego procesu, dlatego poświęć na to tyle czasu ile potrzebujesz.

6. Zamknij oczy i weź trzy głębokie oddechy

7. Choć odczuwam te uczucia – całkowicie i bezwarunkowo akceptuję siebie i daję sobie prawo, aby czuć to wszystko **TAK**
8. Moje uczucia pokazują jak widzę tę sytuację. **TAK**
9. Wiem, że we mnie i w innych ludziach denerwują mnie jedynie te zachowania/cechy/emocje, których nie akceptuję w sobie. **TAK**
10. Wiem już, że każde uczucie, które sprawia mi dyskomfort jest dla mnie wskazówką, jakiej części siebie nie akceptuję. **TAK**
11. Potrzebuję wskazówek w postaci emocji, aby wiedzieć, jaka część mnie domaga się miłości i akceptacji – dlatego dziękuję za uczucia których doświadczam. **TAK**
12. Wiem, że z czymkolwiek walczę, daję temu władzę nad sobą i wzmacniam to, dlatego teraz wycofuję swoją energię z tej sytuacji, wysyłam w tym kierunku miłość i akceptację. **TAK**
13. Oddaję Wyższej Sile kontrolę nad tą sytuacją i rozwiązanie jej w sposób najkorzystniejszy dla mnie i wszystkich zaangażowanych w nią stron. **TAK**
14. Wiem już, że każda sytuacja, która wydarza się w moim życiu, ma swój sens i cel i na poziomie podświadomym przynosi korzyść mnie i każdej osobie biorącej udział w tym wydarzeniu – nawet, jeśli jest to dla mnie trudne do zaakceptowania, otwieram się na taką możliwość TERAZ. **TAK**
15. Wróć do punktu 2 i 3 i zauważ, że to, co denerwowało Cię w tej sytuacji czy osobie kierowało twoją uwagę na to, jakich części siebie nie akceptujesz oraz jakie jest rozwiązanie Twojego problemu.

Ta sytuacja/osoba uświadomiła mi że nie akceptuje części mnie:

16. Wiem, że każda część mnie jest mi do czegoś potrzebna, a brak akceptacji danej cechy sprawia, że przestaje być ona moim potencjałem. **TAK**
17. Wyrażam chęć obdarzenia miłością wszystkich tych części mnie, które przez brak mojej akceptacji dla nich tworzyły podobne sytuacje w moim życiu **TAK**
18. Wyrażam teraz gotowość, aby Siła Wyższa przeniknęła czas i przestrzeń odnajdując źródło tego braku akceptacji i aby rozwiązała do końca tę sytuację z korzyścią i miłością dla wszystkich zaangażowanych w nią stron. **TAK**
19. Wymień jak najwięcej rzeczy, za które możesz czuć wdzięczność

20. Rozwiązanie tej sprawy do samego końca oddaję Wyższej Sile oraz mojemu Wyższemu Ja.

Własnoręczny podpis