

## ARKUSZ UWOLNIENIA EMOCJI - wersja rozszerzona

1. Opisz wydarzenie, czy zachowanie **własne lub innej osoby**, które jest przyczyną Twojego dyskomfortu (gniewu, złości, smutku, poczucia winy czy wstydu, itp.)

2. Wypisz od myślników, co najbardziej denerwuje Cię w tej sytuacji, osobie, zachowaniu

3. Jeśli taka 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? Kiedy czułeś/czułaś się podobnie? Czy widzisz jakiś wzorzec, który powielasz w życiu? Postaraj się sięgnąć myślami wstecz aż do dzieciństwa – możliwe też, że ktoś w Twojej rodzinie (nawet na przestrzeni pokoleń) zachowywał się w ten sposób, spotkała go podobna sytuacja, albo sam był sprawcą takiej sytuacji.

4. 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.

5. Oddycham głęboko, pozwalając, aby każde z tych uczuć mogło swobodnie płynąć przez moje ciało (ZAMKNIJ OCZY I ODDYCHAJ GŁĘBOKO SKUPIAJĄC SIĘ NA ODCZUCIACH W CIELE)

6. Chociaż odczuwam te uczucia – całkowicie i bezwarunkowo akceptuję siebie. **TAK**
7. Daję sobie prawo, aby czuć to wszystko. **TAK**
8. Wiem, że te uczucia są częścią mnie. **TAK**
9. Moje uczucia pokazują jak widzę tę sytuację. **TAK**
10. Wiem, że we mnie i w innych ludziach denerwują mnie jedynie te zachowania/cechy/emocje, których nie akceptuję w sobie. **TAK**
11. Wiem już, że każde uczucie, które sprawia mi dyskomfort jest dla mnie wskazówką, jakiej części siebie nie akceptuję. **TAK**
12. Potrzebuję wskazówek w postaci emocji, aby wiedzieć, jaka część mnie domaga się miłości i akceptacji **TAK**
13. Wyrażam teraz wdzięczność za wszystkie emocje, których doświadczam. **TAK**
14. 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**
15. Oddaję Wyższej Sile kontrolę nad tą sytuacją i rozwiązanie jej w sposób najkorzystniejszy dla mnie i wszystkich zaangażowanych w nią stron. **TAK**
16. Wiem już, że każda sytuacja, która wydarza się w moim życiu, ma swój sens i cel i na poziomie duchowym przynosi korzyść mnie i każdej osobie biorącej udział w tym wydarzeniu – nawet, jeśli z ludzkiego punktu widzenia jest to dla mnie trudne do zaakceptowania, otwieram się na taką możliwość TERAZ. **TAK**
17. Tutaj napisz, jak sądzisz, jaką część Ciebie, której nie akceptujesz pokazała Ci sytuacja, która była przyczyną twojego dyskomfortu. Może to być cecha, zachowanie, którego do tej pory nie akceptowałeś/łaś w sobie, albo emocja czy uczucie. Może to być kilka rzeczy – wymień je tutaj. **Pomocne mogą być informacje, które wpisane zostały przez Ciebie w punkcie 2.**

18. Wiem, że każda część mnie jest dziełem i częścią Boga i dlatego jest warta miłości, nawet, jeśli z ludzkiego punktu widzenia jest to dla mnie trudne do pojęcia i zaakceptowania. **TAK**
19. Wyrażam gotowość obdarzenia miłością wszystkich tych części mnie, które do tej pory były źródłem mojego dyskomfortu i generowały podobne sytuacje w moim życiu **TAK**
20. Wyrażam teraz gotowość, aby Siła Wyższa przeniknęła czas i przestrzeń odnajdując przyczynę tej sytuacji i aby rozwikłała do końca tę sytuację z korzyścią i miłością dla wszystkich zaangażowanych w nią stron. **TAK**
21. Pozwalam TERAZ odejść każdemu problemowi generowanemu przez przyczynę tej sytuacji, który objawia się na poziomie: psychicznym, fizycznym, emocjonalnym i duchowym. **TAK**
22. Proszę o rozwiązanie wszystkich duchowych umów i kontraktów, które kiedykolwiek w czasie i przestrzeni zostały przeze mnie zawarte, a które mogą zostać już rozwiązane, ponieważ spełniły swoją funkcję, a do tej pory były przyczyną mojego dyskomfortu. **TAK**
23. Wymień jak najwięcej rzeczy, za które możesz czuć wdzięczność

24. Dziękuję Siło Wyższe za pomoc i wsparcie mnie w tym procesie

Własnoręczny podpis .....