

Radikálne odpustenie – 13 krokov

Potrebuješ len ochotu odovzdať sa procesu a pripustiť dokonalosť situácie. Skús prikývnuť hlavou a vysloviť jasné a zreteľné ÁNO, nahlas, aby informácia prenikla do energetického systému tela. Uvoľní tak energiu, zablokovanú problémom.

1. Pohodlne sa posad' a vnímaj sa ako láskyhodného človeka.
2. Porozprávaj príbeh zo svojej pozície obete. Odsúď páchatel'ov
3. Odovzdaj sa pocitom, povedz im nahlas ÁNO. Kde sú v tele? Dotkni sa toho miesta rukou alebo v mysli. *(Tu môžeš zísť dolu vrstvami emócií do Zdroja).*
4. Aj keď možno nechápeš prečo a ako, ale si ochotný prijať, že táto situácia má svoj účel, že tvoje vyššie ja ju vytvorilo ako príležitosť sa niečo naučiť a rásť? (na každú otázku odpovedz nahlas ÁNO)
5. Uvedomuješ si, že to, čo ti vadí, je priamym odrazom toho, čo má byť v tebe uzdravené, i keď to možno teraz nedokážeš rozoznať?
6. Pripúšťaš, že tá situácia môže byť dokonalá a netreba ju hodnotiť? (Ak nie, je to tiež v poriadku).
7. Je možné, že táto situácia ukazuje na niečo, čo si v sebe poprel a teraz tá časť teba túži byť prijatá a milovaná?
8. Aj keď možno nevieš, o ktorú časť sa jedná, si ochotný túto časť milovať? Prijmi ju späť, objím a dovoľ si bezpodmienečnú lásku k nej. Daj si čas.
9. Môžeš tento príbeh uzatvoriť, oslobodiť sa od pozície obete, aby ste sa obaja mohli znova prepojiť so svojou pravou podstatou a nájsť svoju vnútornú silu?
10. Uvedomuješ si, že ak odpustiš druhému človeku, odpustiš sám sebe?
11. Vcít' sa do seba a vnímaj svoje pocity. Vyslov Áno, keď pocítiš v srdci lásku. A ak sa to nestane, je to tiež v poriadku.
12. Sústreď sa na svoje myšlienky. Stráca pôvodný príbeh váhu?
13. Vnímaj svoje telo. Cítiš obnovené prúdenie energie? Niekoľkokrát sa zhlboka nadýchni a vydýchni a podpor svoje vedomie a svoje telo, aby sa tento proces odpustenia natrvalo ukotvil do každej bunky tvojho organizmu. Práve prebieha uzdravenie, či ho cítiš, alebo nie. Dopraj si čas. *(V ktoromkoľvek bode môžeš nadýchnuť balóniky.)*

Majme dôveru a oporu v tom, že všetky veci sú súčasťou vyššieho poriadku, bez ohľadu na to, či tomu v danej chvíli rozumieme. Vnímajme, že sme v jednote so všetkým.