

## Radikální odpuštění – 13 kroků

Potřebuješ jen ochotu odevzdat se procesu a připustit si dokonalost situace. Zkus přikývnout hlavou a vyslovit jasné a zřetelné ANO, nahlas, aby informace pronikla do energetického systému těla. Uvolni tak energii zablokovanou problémem.

1. Pohodlně se posad' a vnímej se jako láskyhodný člověk.
2. Vyprávěj příběh ze své pozice oběti. Odsud' pachatelé.
3. Odevzdej se pocitům, pověz jim na hlas ANO. Kde jsou v těle? Dotkni se toho místa rukou anebo v mysli. *(Zde můžeš jít dolů vrstvami emocí do Zdroje).*
4. I když možná nechápeš proč a jak, ale jsi ochotný přijmout, že tato situace má svůj účel, že tvoje vyšší já ji vytvořilo jako příležitost se něco naučit a růst? (Na každou otázku odpověz nahlas ANO).
5. Uvědomuješ si, že to, co ti vadí, je přímým odrazem toho, co má být v tobě uzdravené, i když to možná teď nedokážeš rozpoznat?
6. Připouštíš, že ta situace může být dokonalá a netřeba ji hodnotit? (Jestli ne, tak je to též v pořádku).
7. Je možné, že tato situace ukazuje na něco, co si v sobě popřel a teď ta část tebe touží být přijatá a milovaná?

8. I když možná nevíš, o kterou část se jedná, jsi ochotný tuto část milovat? Přijmi ji zpět, obejmí a dovol si bezpodmínečnou lásku k ní. Dej si čas.
9. Můžeš tento příběh uzavřít, osvobodit se od pozice oběti, abyste se oba mohli znovu spojit se svoji pravou podstatou a najít svou vnitřní sílu?
10. Uvědomuješ si, že když odpustíš druhému člověku, odpustíš sám sobě?
11. Vciť se do sebe a vnímej svoje pocity. Vyslov Ano, až pocítíš v srdci lásku. I když se to nestane, je to též v pořádku.
12. Soustřed' se na svoje myšlenky. Ztrácí původní příběh váhu?
13. Vnímej svoje tělo. Cítíš obnovené proudění energie? Několikrát se zhluboka nadechni a vydechni a podpoř svoje vědomí a svoje tělo, aby se tento proces odpuštění natrvalo ukotvil do každé buňky tvého organismu. Právě probíhá uzdravení, ať ho cítíš nebo ne. Dopřej si čas.

*(V kterémkoliv bodě můžeš nadechnout balónky.)*

**Mějme důvěru a oporu v tom, že všechny věci jsou součástí vyššího pořádku, bez ohledu na to, jestli tomu v danou chvíli rozumíme. Vnímejme, že jsme v jednotě se vším.**