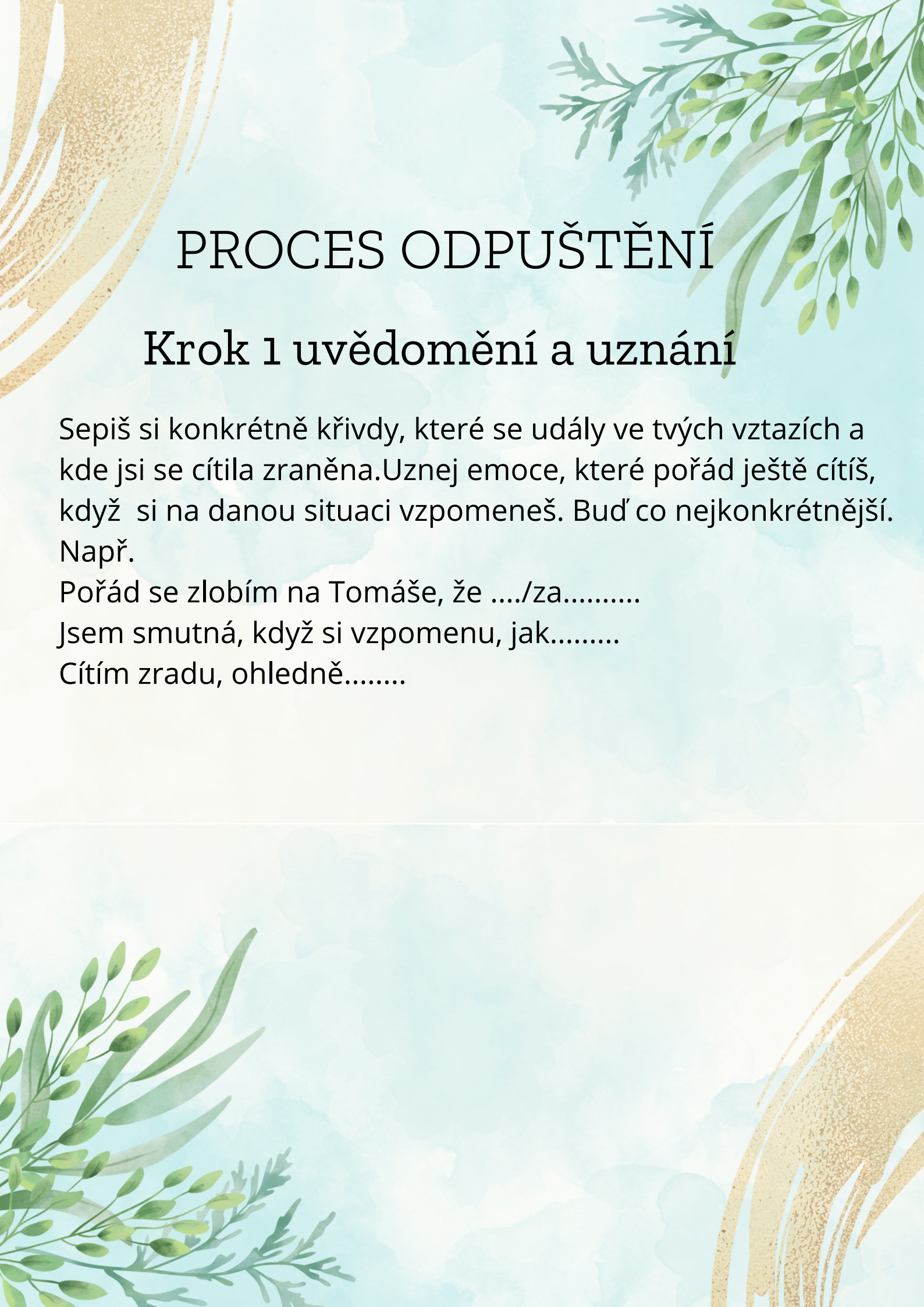




PROCES ODPUŠTĚNÍ

Krok 1 uvědomění a uznání

Sepiš si konkrétně křivdy, které se udály ve tvých vztazích a kde jsi se cítila zraněna. Uznej emoce, které pořád ještě cítíš, když si na danou situaci vzpomeneš. Buď co nejkonkrétnější. Např.

Pořád se zlobím na Tomáše, že/za.....

Jsem smutná, když si vzpomenu, jak.....

Cítím zradu, ohledně.....



Krok 2 Prozkoumání širších souvislostí

Běž do meditace a přezkoumej dané situace znova, a snaž se najít na ně nový úhel pohledu.

Kdyby se všechny děly pro tebe, ne proti tobě, jaké uvědomění by jsi z nich měla?

Co tě měly naučit?

Udělej si poznámky:

Krok 3 Ochota odpustit

Projdi události znova, buď k sobě co nejupřímnější. a označ ty, které jsi nyní ochotna odpustit.

Hlavně na sebe v procesu netlač.

Někdy jsme ochotny odpustit jen část a někdy je proces odpuštění spirálovitý. Můžeš se do procesu vracet.

Krok 4 Proces odpuštění

1. Použij meditaci "Odpuštění", tam kde cítíš, že to je připravené.
2. Vezmi 2 listy
3. Na jeden napiš, co už chceš úplně propustit např. pocit ublížení z..., žárlivost, smutek, nízké sebevědomí atd.
4. Po dokončení úkolů v celém modulu si udělej malý rituál a tento list spal, nebo pošli po vodě, nebo zakopej do země. Popros daný živel o transformaci veškeré negativity.
5. Na druhý si napiš co si sebou chceš vzít do vztahů dál. Můžou to být kvality, ale třeba i to jak se chceš ve svých vztazích s muži cítit. Seznam napiš v přítomném čase. Např. Důvěru. Víru v sebe a svoji hodnotu. Nebo..... Cítím se respektována ve vztazích s muži. Jsem milovaná. Zním svoji hodnotu.
6. Až dokončíš všechny úkoly modulu, použij seznam při meditaci "Zhmotňování".