



ARKUSZ RADYKALNEGO WYBACZANIA

FORMULARZ DLA KOBIET

Czytaj uważnie każde pytanie. Zapisuj odpowiedzi szczerze. Możesz wypełniać formularz elektronicznie lub wydrukować i wypełnić ręcznie.

1. DANE PODSTAWOWE

Data	
Arkusz nr	

Imię	
------	--

Osoba / sytuacja, której dotyczy arkusz (X)

Jak krótko nazwałabyś tę sytuację?

2. OPOWIEŚĆ Z PERSPEKTYWY „ŚWIATA OFIARY”

Opisz dokładnie przykrą sytuację, tak jak ją widzisz TERAZ. Skup się na swojej wersji historii. Jeśli potrzebujesz więcej miejsca, użyj dodatkowych kartek.



Dokończ zdanie:

„X denerwujesz mnie, bo...”

3. KONTAKT Z UCZUCIAMI I CIAŁEM

3.1. Jak SIĘ CZUJESZ z powodu tego, co zrobił/a X? Nazwij swoje emocje (np. smutek, złość, wstyd, lęk, bezsilność).

3.2. Gdzie w ciele najbardziej czujesz te emocje? (np. napięcie w karku, ścisk w gardle, ucisk w klatce piersiowej).

3.3. Zaznacz natężenie emocji teraz (0 – wcale, 10 – maksimum):

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. MOJE OCZEKIWANIA, OSĄDY I INTERPRETACJE

4.1. Jakie oczekiwania miałaś wobec X, siebie lub życia, które zostały w tej sytuacji niespełnione?



4.2. Jakie OSĄDY pojawiają się w tobie wobec X?

4.3. Jakie OSĄDY kierujesz w tej historii przeciwko SOBIE?

4.4. Jakie znaczenie nadałaś temu wydarzeniu? Dokończ zdania:

5. MOJE GŁĘBOKIE PRZEKONANIA (PROGRAMY)

Zaznacz (☒) te zdania, które czujesz, że są „twoje” w tej historii, lub dopisz własne.

- ☐ Nigdy nie jestem wystarczająco dobra.
- ☐ Zawsze na końcu to ja zostaję sama.
- ☐ Moje potrzeby są mniej ważne niż potrzeby innych.
- ☐ Muszę być grzeczna i miła, żeby zasłużyć na miłość.
- ☐ Nie wolno mi złościć się ani stawiać granic.
- ☐ Lepiej się nie wychylać, bo i tak zostanę skrytykowana.
- ☐ Nie zasługuję na to, żeby ktoś był przy mnie obecny.
- ☐ Jeśli pokażę prawdziwą siebie, zostanę odrzucona.
- ☐ Życie jest dla mnie trudne i niesprawiedliwe.



Moje inne przekonania, które tu widzę:

6. PERSPEKTYWA DUSZY – NOWE SPOJRZENIE

Weź kilka spokojnych oddechów. Wyobraź sobie, że patrzysz na tę historię oczami swojej Duszy – mądrzejszej, spokojnej, widzącej szerszy obraz.

6.1. „Może być tak, że ta sytuacja pojawiła się w moim życiu, aby pomóc mi zauważyć, że...”

6.2. „Być może X pokazuje mi to, czego ja sama nie chcę w sobie widzieć lub przyjąć...”

6.3. „Kiedy patrzę szerzej, zaczynam dostrzegać, że ta historia uczy mnie...”

7. UWOLNIENIE EMOCJI I WYBÓR WYBACZENIA

7.1. Co jesteś gotowa oddać / puścić / zostawić w przeszłości w związku z tą sytuacją?



7.2. Dokończ zdanie (tyle razy, ile potrzebujesz):

7.3. Twoje osobiste OŚWIADCZENIE WYBACZENIA:

„Wybieram drogę radykalnego wybaczenia. Nie wiem jeszcze, jak to się dokona, ale jestem gotowa otworzyć się na możliwość, że wszystko wydarzyło się dla mojego dobra i rozwoju. Uwalniam X i siebie z tej historii. Uczę się widzieć w niej dar.”

Podpis

Data

8. INFORMACJA DLA X

Napisz kilka zdań, które – być może – chciałabyś powiedzieć X z poziomu serca i nowej perspektywy (nie musisz ich nigdy wysłać).



9. INFORMACJA DLA MNIE SAMEJ

Na zakończenie napisz do siebie kilka zdań wsparcia:

Niech ten arkusz będzie początkiem dalszej troski o siebie.