



# ARKUSZ RADYKALNEGO WYBACZANIA

## FORMULARZ DLA MĘŻCZYZN

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

### 1. DANE PODSTAWOWE

|            |  |
|------------|--|
| Data       |  |
| Arkusze nr |  |

|      |  |
|------|--|
| Imię |  |
|------|--|

|                                             |
|---------------------------------------------|
| Osoba / sytuacja, której dotyczy arkusz (X) |
|                                             |

|                                   |
|-----------------------------------|
| Jak krótko nazwałbyś tę sytuację? |
|                                   |

### 2. OPOWIEŚĆ Z PERSPEKTYWY „ŚWIATA OFIARY”

*Opisz dokładnie przykrą sytuację, tak jak ją w tej chwili widzisz. Skup się na faktach i swojej perspektywie.*

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |



Dokończ zdanie:

„X ..... denerwujesz mnie, bo...”

### 3. KONTAKT Z UCZUCIAMI I CIAŁEM (NAZYWANIE EMOCJI)

3.1. Jak SIĘ CZUJESZ z powodu tego, co zrobił/a X? Nazwij swoje emocje (np. złość, irytacja, wstyd, poczucie porażki, zawód, zazdrość).

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

3.2. Gdzie w ciele najbardziej czujesz te emocje? (np. napięcie w barkach, ścisk w brzuchu, ucisk w szczękę).

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

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 miałeś wobec X, siebie lub życia w tej sytuacji? Co – według ciebie – powinno było się wydarzyć?

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |



4.2. Jakie OSĄDY pojawiają się w tobie wobec X?

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |

4.3. Jakie OSĄDY kierujesz przeciwko SOBIE?

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |

4.4. Jakie znaczenie nadałeś 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 dobry ani skuteczny.
- ☐ Muszę wszystko kontrolować, inaczej coś się zawali.
- ☐ Moje emocje są problemem – lepiej je schować.
- ☐ Nie mam prawa prosić o wsparcie.
- ☐ Jeśli pokażę słabość, zostanę wykorzystany lub odrzucony.
- ☐ Muszę zasługiwać na szacunek i miłość wynikami.
- ☐ Kiedy zawodzę, tracę wartość jako mężczyzna.
- ☐ Ludzie i tak mnie w końcu zostawią.



☐ Świat jest miejscem rywalizacji, a nie wsparcia.

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 części ciebie, która widzi sens dalej niż umysł.*

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

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

6.2. „Być może X pokazuje mi dziś to, czego sam w sobie nie chciałem widzieć lub nazwać...”

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

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

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

## 7. UWOLNIENIE EMOCJI I WYBÓR WYBACZENIA

7.1. Co jesteś gotów puścić / oddać / 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 dokładnie, jak ten proces się zadzieje, ale jestem gotów zaufać, że wszystko mogło wydarzyć się dla mojego 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 – chciałbyś powiedzieć X z nowej perspektywy (nie musisz ich nigdy wysłać).

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |



## 9. INFORMACJA DLA MNIE SAMEGO

Na zakończenie napisz do siebie kilka zdań wsparcia:

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

*Niech ten arkusz będzie początkiem dalszej troski o siebie.*