

KENDİNİ AFFETME / KABUL ETME ANKETİ

SUÇLULUK VE UTANÇ DUYGULARINDAN KURTULMA ANKETİ

Tarih: _____

1. HİKAYENİZİ ANLATINIZ

1. Kendimi ne ile suçluyorum ve içinde olan Öz- Yargılayıcı tarafım olayla ilgili ne diyor? ...

2. Kendim hakkında ve yaşadığım olay hakkında neler hissediyorum? (lütfen bütün duygularınızı yazınız)

3. Öz değerim. 1 ile 10 cetvelinde
(1 – en düşük puan, 10 – en yüksek puan)

Öz değerim: 1 , 2 , 3 , 4 , 5 , 6 , 7 , 8 , 9 , 10.

(Var olanını işaretleyiniz)

4. Ben bütün duygularımı kabul ediyorum ve seviyorum ve artık onları yargılamıyorum

(Birini seçiniz, dürüst olunuz.)

Hazırım:	Eğimliyim:	Tereddütteyim:	HazırDeğilim:
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Ben – duygularımın sahibiyim. Hiç kimse, beni, herhangi bir şey hissetmeye zorlayamaz. Benim duygularım – olayı gördüğüm boyutunu yansıtmaktadır.

Hazırım:	Eğimliyim:	Tereddütteyim:	HazırDeğilim:
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Bu olayda
Kısmen **SUÇLULUK**
(tepkimden / yaptığımdan pişmanlık),
kısmen de **UTANÇ** duyuyorum
(kendim olduğumdan pişmanlık/hüzün)
(yüzdesini yazın)

SUÇLULUK _____ % **UTANÇ** _____ %

7. Olaya karşı hissettiğim suçluluk ve/veya utanç duygularım **mantıklı /mantıksız**. (birini seçip işaretleyiniz ve neden olduğunu açıklayınız)

8. Kendime karşı olan davranışlarımı gördüğümde, aslında utanç duygumun altında, uzun yıllar kendime karşı olan bir dizi inanışlarım olduğunu ve onların yanlış olduğunu farkına varıyorum. Kendime karşı olan yargılarım, birçok insanın, özellikle – anne babamın bende gördükleri ve hakkımda söyledikleri üzerinde oluşmuşlar. *Örneğin:*

9. Şu anda bütün bu "kötü taraflarımın", aslında diğer insanlar tarafından suçlandığım / utandırıldığım için kendim hakkında kötü düşüncelere yol açtığımı ve inandığım uydurulmuş hikâyeler olduğunun farkına varıyorum. Şu anda onlardan tamamen vazgeçiyorum ve kendime karşı sevgiyi iade ediyorum.

Hazırım:	Eğimliyim:	Tereddütteyim:	HazırDeğilim:
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. Şimdi, hakkımda olan bütün olumsuz yargılarımı ve duygularımı sevgi ile serbest bırakıyorum ve kendimi tamamen olduğum gibi, bütün kusurlarımla beraber kabul ediyorum.

Hazırım:	Eğimliyim:	Tereddütteyim:	HazırDeğilim:
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11. Bunun neden ve nasıl olduğunu anlamasam bile, bu olayın ruhum tarafından öğrenmem ve gelişmem için yaratıldığını görüyorum. Bu olaydaki gibi, herhangi bir nedenden, misyonum ve "ruhumun kontratı"nın böyle bir deneyimi yaşamamı içerdiğini kabul etmeye hazırım..

Hazırım:	Eğimliyim:	Tereddütteyim:	HazırDeğilim:
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12. Tarafımdan (veya başka biri tarafından) yapılan her şey kendiliğinden kötü ya da iyi değildir ve ben her türlü yargıdan vazgeçiyorum. Kendimi suçlama ihtiyacından vazgeçiyorum ve olayda var olan mükemmeliyeti olduğu gibi görmeye Hazırım.

Hazırım:	Eğimliyim:	Tereddütteyim:	HazırDeğilim:
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13. Kendimi affederken iyileşiyorum. Ve kendimle ilgili net bir algıyı yeniden oluştuyorum.

Hazırım:	Eğimliyim:	Tereddütteyim:	HazırDeğilim:
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. HİKAYENİZDEN ÖZGÜRLÜŞÜN

KENDİNİ KABUL ETME

EK YORUMLAR
İÇİN ALAN

14. Her ne kadar, neden ve nasıl olduğunu anlamasam da, aslında gerçek istediğimi aldığımı ve onu biliçaltımla seçtiğimin - eğer olayda başka kişiler varsa- birbirimizle şifa dansı ettiğimizin, tam şu anda farkına varıyorum.

Hazırım:	Eğimliyim:	Tereddütteyim:	HazırDeğilim:

15. Eğer olayın içinde başka insanlar varsa:

Diğer insanların şifalanmasında, rolümü oynamaya hazır olduğum için kendimle gurur duyuyorum. Ve onlara, şifalanmamda kendi rollerini oynadıkları için teşekkür ediyorum.

Hazırım :	Eğimliyim:	Tereddütteyim:	HazırDeğilim:

16. Kendi bilincimden tüm duygularımı serbest bırakıyorum... (2. Maddede saydığınız duygular)

17. İnsanların bana dair yükledikleri ve inandırdıkları olumsuz fikirleri
..... tamamen affediyorum... (6. Maddeye bak)

Affettiğim insanlar bunlar:

18. Şimdi anlıyorum ki, yaşamış olduğum her şey (kendimi suçladığım ve işkence çektiğim hikayem), sadece gerçeği bilmediğim bir yansımasıydı. Eğer ben tüm manevi perspektifi görebilseydim, onun her parçasının birbiriyle mükemmel bir şekilde tamamlandığını ve her şeyin mükemmel olduğunu görürdüm. Aynı zamanda, bu insani dünyada kendi eylemlerim için sorumluluk almaya hazırım. Bununla birlikte artık, bütün hareketlerim bütünlük ve kalbimdeki sevgi ile olacaksa İlahi Hakikat'e uyumlanabilirim. Sadece gerçeğin ışığında kendimi görmeye niyet ettiğim sürece, eski kendimi yok etme realitemi değiştirebilirim.....

19. Kendimi tamamen affediyorum, _____, ve kendimi sevgi dolu, iyi niyetli ve yaratıcı bir insan olarak kabul ediyorum. Geçmişte yarattığım bütün yetersizlik ve kısıtlı fikirlere tutunmaktan kendimi tamamen özgürleşiyorum. Geçmişime enerjimi göndermekten tamamen vazgeçiyorum ve sahip olduğum ve beni gerçek sevgiden, bolluktan uzaklaştıran tüm engelleri kaldırıyorum. Ben, kendi düşüncelerimin, duygularımın ve hayatımın yaratıcısıyım, bütün ihtişamımla kendimi koşulsuz sevmek ve olduğum gibi desteklemek hakkımı kendime geri alıyorum.

20. Şu anda Allah/Evren/İlahi Güç vs. _____ olarak adlandırdığım Yüce Güce, kendimi teslim ediyorum ve var olan durumun, mükemmel bir şekilde, ilahi rehberlikle ve manevi kanunlara uyumlu bir şekilde gelişeceğine tamamen güveniyorum. İlahi Kaynakla Bütün olduğumu kabul ediyorum ve onunla yeniden bağlanmış olduğumu hissediyorum. Aşk olan gerçek doğama dönmüş oldum ve şimdi kendime sevgi dolu davranıyorum. İçimde Aşkın akışını hissetmek için gözlerimi kapatıyorum. Sevgi ile el ele yürüyen neşe içimi dolduruyor.

Eğer hikâyenizde başka insanlar yer aldıysa:

21. Acıyı yaşattığım veya olumsuz bir etki bıraktığım insanlara ithafen:

Şimdi, bu anketi doldurduktan sonra, olan her şeyin aslında İlahi Düzene uyumlu şekilde yürüdüğünün farkına varıyorum. Fakat fiziksel bir dünyada yani acının ve azabın olduğu bir dünyada bulunduğumuzu göz önünde bulundurarak, hepinizden özür dilemek istiyorum ve verdiğim zararları telafi etmek istiyorum. Benim özürüm budur:

22. KENDİME İTHAFEN:

Seni _____ tamamen affediyorum! Şu anda kötü bir şey yapmadığının ve her şeyin İlahi Düzene uyumlu bir şekilde geliştiğinin farkına varıyorum. Ben Seni tamamen koşulsuz bir şekilde kabul ediyorum ve seni olduğun gibi seviyorum. İnsani deneyim yaşayan Manevi bir varlık olduğumu farkına varıyorum ve kendimi bütün insani ifadelerle seviyorum ve onları destekliyorum.

Bu anketi doldurduktan sonra benim Özğüvenim (1den 10a olan cetvelin üzerinden değerlendirilen) равна: **1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.** (Var olanı işaretleyin)