

Long version German Forgiveness Sheet

1. Ich wurde von meinem Verstand davon überzeugt, dass mein Trigger (Person, oder Situation das meine Reaktion verursacht) #1A. _____ (__. __) mich veraergert und meine Gefuehle verursacht!

B. Beschreibe die Lage: _____
_____(Tief Atmen)

Wo hast du Verspannung _____

C. Dies triggert meine Gefuehle: _____

D. Die Gedanken/Erwartungen die meine Gefuehle verursachen: _____

E. Bestrafen: die anderen _____ Mich Selbe _____

Wer hat mir dies beigebracht? _____ Ich bestrafe nur wenn meine verleugneten Emotionen von anderen getriggert sind.

F. Was ist mein Muster oder wiederholende Situation in meinem Leben? Ich befinde mich oft in Situationen wo _____ und ich fuehle mich _____. Ein Familie-Motto? _____

Meine Realitaet ist nur meine, und ist aus meinen eigenen Gedanken erdichtet. Projektion ist eine falsche Behauptung das jemand ausser mir verursacht meinen Gedanken meines Verstandes. Ich fuehle mich machtlos, gefangen, nur wenn ich anderen fuer verantwortlich halte fuer meine Wirklichkeit. Ich verzeihe dir 1A _____ fuer das was du mir NICHT angetan hast, und moechte meine Realitaet verzeihen, welche auf meine Lage, Erwartung, Mustern basiert sind! (Atmen!)

3. Ich lasse voellig meine Lage (lies 1B laut) los ; ich lasse voellig meine Gefuehle (Lies 1C laut) los ; ich lasse voellig meine Gedanken (1D) los ; ich lasse meine Strafgedanken (1E) los ; ich lasse meine Lebensmuster los ; und alle Furcht und seine Auswirkungen, Schuld, und mein Bedurfnis immer recht zu haben!

3B. Ich habe anderen aehnliches angetan als 1D _____ und 1E ist mir angetan worden _____. (Atmen)

4. Ich bin willens, friedlich zu leben, gluecklich zu sein, und die Heilungssymptome zu durchleben. Alte Symtome werden hoch kommen - Schmerzen, Traegheit, Verwirrung, Depression, negative Gedanken und Gefuehle aus der Vergangenheit - und die Symptome duerfen ruhig und in alle Sicherheit gefuehlt und losgelassen!

5. Mein Verstand schafft entweder liebevolle oder feindschaftlich/furchtvolle Realitaeten, je nach dem welcher Filter ich einsetze. Ich sehe dich 1A _____ durch meinen Furcht-Filter (Ich fuehle mich bedroht) oder Feindschaft-Filter (ich bin veraergert). Ich lasse meinen Strafgedanke los und ich setze mein RAKHMA und KHOOBA Liebe-Filters ein!

Selbst-Prufung: eine liebevolle Gedanke die ich fuehle kann von: 1A _____ und mich selbe _____.

6. Was ich wirklich will von den Situation ist (benutze nur positive Woerter d.i. Liebe Zusammenarbeit, Zaertlichkeit): *ich will* _____

7. Mein Schmerz ist die Resultat meiner eigenen abschneiden von meiner Quelle, Liebe. Fuehle

Original sheets are from Dr. Michael Ryce at www.whyagain.com

ich Schmerzen, dann befinde ich mich im Irrtum. Mein Irrtum? Es gibt nur einen: ich habe mein Verlangen in 6. wichtiger gehalten als die Verbindung zu meiner Quelle ☐.

8. Ich bin verantwortlich fuer die Realitaeten die ich sehe, hoere, und fuehle - die Ziele ich erreiche- alles was ich mir herziehe im Leben ☐! (Atmen)

9. Ich loesche - lasse los von - mein Bedürfnis (schreib genau was steht im 6.auf):

B. Ich bitte _____ (Rookha d' Koodsha) mich zu unterstutzen mit dem umsetzen mein Liebe-Filter (Rahkma und Kooba), dem annullieren meine Realitaet und ihre Auswirkungen, und bitte hilf mir zu _____.

C. Ich verbinde mich wieder zu meiner Quelle ☐, bitte meine Beziehung zur Liebe wiederhergestellt ist, und wiederherstelle eine Liebebeziehung zu 1A _____ ☐ (Atmen).

10A. Ich fuehle mich _____ B. Nach Verzeihung, sehe ich dass _____

11. Ich bin Dir dankbar 1A _____ durch dich sehe und heile ich diesen verborgene Teil meiner Person. Ich verbinde mich zu der Liebe in Dir, und erkenne uns beide an fuer die Wahrheit ☐, perfekte Liebe ☐, und _____

_____. Ich gebe dies Dir 1A _____ aus gutem Willen. (Atmen)

Rakhma- is a filter in the mind over intentions which allows only intentions keyed to Love to be available as raw material for use in setting my goals which are drivers for my realities.

Khooba- is a filter in the mind over perceptions that allows only units of perceptual memory keyed to Love to be available for structuring my personal *REALITY, my guidance.*

Rookha d'Koodsha- The active force from God in the human mind that breaks off the effect of errors and teaches us the truth. The force for that which is proper for humans, the denial of which leaves us in unforgiveness! The "SuperProcessor."