

Arbeitsblatt um zu Verzeihen

1. Mein Verstand hat mich davon überzeugt, dass mein Trigger (eine Person oder eine Situation, die meine Reaktion verursacht)

a) _____ mich (_ _ . _ _) verärgert und meine momentanen Gefühle verursacht!

b) Beschreibe die momentane Situation: _____

Tief atmen!

Wo hast du Verspannungen? _____

c) Was löst meine Gefühle aus? _____

d) Welche Gedanken/Erwartungen verursachen meine Gefühle? _____

e) Wie bestrafe ich die anderen? _____

Wie bestrafe ich mich selbst? _____

Wer hat mir dies beigebracht? _____

Ich bestrafe nur wenn meine unterdrückten Emotionen von anderen ausgelöst wurden.

f) Was ist mein Muster im Leben oder welche Situationen wiederholen sich in meinem Leben? _____

Ich befinde mich oft in Situationen, bei denen ich _____

und ich fühle mich _____

Gibt es ein Familien-Motto? _____

Meine Situation ist meine eigene Situation und entsteht aus meinen eigenen Gedanken. Projektion ist eine falsche Annahme, dass jemand außer mir für die Gedanken meines Verstandes verantwortlich ist. Ich fühle mich machtlos und gefangen, weil ich die Anderen für meine Wirklichkeit verantwortlich mache.

Ich verzeihe dir 1a) _____ für das was du mir NICHT angetan hast, und möchte meinem momentanen Zustand verzeihen, der sich aufgrund meiner Lage, meinen Erwartungen und Mustern so darstellt!

Atmen!

3. a) Ich lasse meine momentane Situation (lies 1b) laut) los
Ich lasse all meine Gefühle (lies 1c) laut) los
Ich lasse all meine Gedanken (lies 1d laut) los
Ich lasse meine „Bestrafungen“ (lies 1e) laut) los
Ich lasse meine Lebensmuster los
Ich lasse alle Furcht und deren Auswirkungen los
Ich lasse meine Schuldgefühle los
Ich lasse mein Bedürfnis immer recht zu haben los

b) Ich habe anderen Ähnliches angetan:

1d) _____ und

1e) was mir angetan wurde _____.

Atmen!

4. Ich bin willens, friedlich zu leben, glücklich zu sein, und die Heilungssymptome zu durchleben. Alte Symptome werden wieder auftreten - Schmerzen, Trägheit, Verwirrung, Depression, negative Gedanken und Gefühle aus der Vergangenheit - und die Symptome dürfen ruhig und in aller Sicherheit gefühlt und losgelassen werden!

5. Mein Verstand schafft entweder liebevolle oder feindschaftlich/furchtvolle Realitäten, je nachdem welchen Filter ich einsetze.

Ich sehe dich 1A_____ durch meinen Furcht-Filter (Ich fühle mich bedroht
oder durch den Feindschafts-Filter (ich bin verärgert).

Ich lasse mein Bedürfnis dich zu bestrafen los und ich setze meinen RAKHMA und KHOOBA Liebes-Filter ein!

Selbst-Prüfung: Ich schreibe einen liebevollen Gedanken auf, den ich für

1a) _____ empfinden kann und ich
schreibe einen liebevollen Gedanken auf, den ich für mich selbst empfinden kann _____

6. Was ich von der Situation wirklich will (benutze nur positive Wörter z.B. Liebe Zusammenarbeit, Zärtlichkeit):

Ich will _____

7. Mein Schmerz ist die Resultat meines eigenen Abschneidens von meiner Quelle: Liebe. Fühle ich Schmerzen, dann befinde ich mich im Irrtum. Meinem Irrtum?

Es gibt nur einen: ich habe mein Verlangen in 6. wichtiger gehalten als die Verbindung zu meiner Quelle .

8. Ich bin verantwortlich für alles, was ich sehe, höre, und fühle - die Ziele, die ich erreiche – für alles, was ich an mich im Leben heranlasse !

Atmen!

9. Ich lasse mein Bedürfnis los (schreibe genau auf, was bei 6 steht):

a) _____

b) Ich bitte _____ (Rookha -d' Koodsha) mich bei der Umsetzung meines Liebes- Filters (Rahkma und Kooba), beim Loslassen meiner Situation und ihre Auswirkungen zu unterstützen, und bitte hilf mir _____

c) Ich verbinde mich wieder mit meiner Quelle ,
Ich bitte, dass meine Beziehung zur Liebe wiederhergestellt ist
und dass ich mit 1a) _____ wieder in eine liebende Beziehung trete.

10. a) Ich fühle mich _____

b) Nach meiner Verzeihung, sehe ich dass _____

11. Ich bin dir 1a) _____ dankbar, denn durch dich sehe und heile ich diesen verborgenen Teil meiner Person. Ich verbinde mich mit der Liebe in Dir und erkenne uns beide an für

die Wahrheit

bedingungslose Liebe

und _____

12. Dies gebe ich dir 1a) _____ von ganzem Herzen.

Atmen!

Rahkma- 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."