

# Ruimte maken voor het wonder

Een werkblad voor Radicaal Vergeven

© Colin Tipping

Datum: \_\_\_\_\_ Werkblad nr. \_\_\_\_\_ Onderwerp (X – wie of wat jou dwars zit): \_\_\_\_\_

2 Het voelen van het gevoel | Het verhaal vertellen

1 De situatie, die mij van mijn stuk brengt, zie ik op dit moment als volgt:

2a (X) **confronteren**: ik erger me aan jou, omdat:

2b Om wat jij deed (doet), **voel ik me**:  
(beschrijf wat je echt voelt)

vink het betreffende vakje aan

3 Liefdevol erken ik mijn gevoelens, ik accepteer ze en stop ermee ze te beoordelen.

bereid	open	sceptisch	niet bereid
--------	------	-----------	-------------

Aanvullende opmerkingen

4 Mijn gevoelens zijn van mij. Niemand kan me vertellen wat ik moet voelen. Mijn gevoelens weerspiegelen hoe ik de situatie zie.

bereid	open	sceptisch	niet bereid
--------	------	-----------	-------------

5 Hoewel ik niet weet hoe of waarom, zie ik nu dat mijn ziel deze situatie heeft gecreëerd, opdat ik kan leren en groeien.

bereid	open	sceptisch	niet bereid
--------	------	-----------	-------------

6 Ik merk nu dat er in mijn leven bepaalde, zich herhalende patronen en ook andere tekenen zijn die aangeven dat ik in het verleden talrijke kansen heb gekregen om te helen, maar dat ik ze niet als zodanig heb herkend. Bijvoorbeeld:

7 Ik ben bereid te zien dat mijn miserie of 'zielscontract' ervaringen als deze omvat – om welke redenen dan ook.

bereid	open	sceptisch	niet bereid
--------	------	-----------	-------------

3 Het verhaal ontrafelen

8 Mijn onbehaaglijkheid was het signaal dat ik mezelf en (X) liefde onthoud, doordat ik oordeel, verwachtingen heb, (X) wil veranderen en (X) niet als volmaakt zie (noteer je oordelen, verwachtingen en gedragingen die aangeven dat je (X) graag zou veranderen).

9 Ik besef nu dat ik me alleen druk maak, wanneer mensen met die delen van mij resoneren die ik verloochend, ontkend, verdrongen en toen op hen geprojecteerd heb.

bereid	open	sceptisch	niet bereid
--------	------	-----------	-------------

Aanvullende opmerkingen

10 (X) weerspiegelt eigenlijk wat ik in mezelf moet liefhebben en accepteren.

bereid	open	sceptisch	niet bereid
--------	------	-----------	-------------

11 (X) weerspiegelt een misvatting die ik over mezelf heb. Door (X) te vergeven, heel ik mezelf en schep ik mijn werkelijkheid opnieuw.

bereid	open	sceptisch	niet bereid
--------	------	-----------	-------------

12 Ik realiseer me nu dat niets wat (X) of iemand anders heeft gedaan, verkeerd is of goed. Ik laat alle oordelen vallen.

bereid	open	sceptisch	niet bereid
--------	------	-----------	-------------

13 Ik bevrijd me van de behoefte om de schuld bij een ander te leggen en mijn gelijk te willen halen, en ik ben bereid de perfectie te zien in de situatie, zoals die is.

bereid	open	sceptisch	niet bereid
--------	------	-----------	-------------

14 Hoewel ik misschien niet weet wat, hoe of waarom, besef ik nu dat jij en ik allebei precies krijgen, waarvoor we onbewust gekozen hebben en dat we met en voor elkaar onze helende dans dansen.

bereid	open	sceptisch	niet bereid
--------	------	-----------	-------------

15 Ik dank jou (X), dat je bereid bent een rol te spelen bij mijn heling, en ik kom ervoor uit, dat ik bereid ben een rol te spelen bij jouw heling.

bereid	open	sceptisch	niet bereid
--------	------	-----------	-------------

16 Ik laat alle gevoelens (zoals bij 2b) uit mijn bewustzijn verdwijnen, namelijk:

17 Ik dank je, (X) \_\_\_\_\_, voor je bereidheid, mijn misvattingen te weerspiegelen en dat je mij de gelegenheid geeft, radicaal te vergeven en mijzelf te accepteren.

bereid	open	sceptisch	niet bereid
--------	------	-----------	-------------

18 Ik zie nu in dat wat ik beleefd heb (mijn slachtofferverhaal) het gevolg was van het kader dat ik aan de situatie meegaf (mijn interpretatie). Ik begrijp nu dat ik deze 'realiteit' kan veranderen door er gewoon een nieuw, spiritueel kader aan te geven en door bereid te zijn de perfectie van de situatie te zien. Bijvoorbeeld: *(probeer vanuit het perspectief van Radicaal Vergeven de situatie een nieuw kader te geven, dus opnieuw te omschrijven. Dat kan eenvoudig een algemene conclusie zijn, waarin je laat zien dat je nu weet dat alles perfect is, of ook specifiek zijn voor de situatie, als je echt kunt zien waaruit het geschenk bestaat. Opmerking: vaak lukt dat niet.)*

19 Ik vergeef mezelf, \_\_\_\_\_, volledig, en ik accepteer mezelf als een liefdevol, gul en creatief mens. Ik bevrijd me van elke behoefte om vast te houden aan emoties en gedachten over gebrek en beperking die verbonden zijn met het verleden. Ik trek mijn energie uit het verleden terug en neem alle obstakels tegen liefde en overvloed weg waarvan ik weet dat ik ze op dit moment heb. Ik schep mijn eigen leven en ik ben in staat weer helemaal mezelf te zijn, mezelf onvoorwaardelijk lief te hebben en te ondersteunen, precies zoals ik ben, in al mijn kracht en grootsheid.

20 Ik geef me nu helemaal over aan de hogere macht, die ik zie als \_\_\_\_\_, en vertrouw dat het waar is dat deze situatie zich verder perfect en in harmonie met de goddelijke leiding en de spirituele wetten zal ontwikkelen. Ik erken mijn één-zijn en voel me weer helemaal verbonden met de bron van mijn wezen. Ik ben hersteld in mijn ware natuur: *liefde*, en ik breng de liefde nu terug naar (X) \_\_\_\_\_. Ik sluit mijn ogen om de *liefde* die in mijn leven stroomt, te voelen en ook de blijdschap die ontstaat, als de liefde wordt gevoeld en tot uiting gebracht.

21 Een aantekening voor jou, (X) \_\_\_\_\_. Nu ik dit werkblad heb ingevuld, wil ik je het volgende zeggen:

Ik vergeef jou, (X) \_\_\_\_\_, helemaal, omdat ik nu inzie dat je niets verkeerd hebt gedaan, en alles universeel in orde is. Ik erken je, accepteer je en houd van je, onvoorwaardelijk, precies zoals je bent. *(Opmerking: dit betekent niet dat jij die dit werkblad invult, het betreffende gedrag goedkeurt of dat je geen grenzen kunt stellen. Dat hoort er in de wereld van de mensen nu eenmaal bij.)*

22 Aantekening voor mijzelf:

Ik erken dat ik een spiritueel wezen ben, dat een menselijke ervaring opdoet; ik houd van mezelf en steun mezelf in alle aspecten van mijn menselijk bestaan.

Aanvullende opmerkingen