

Een werkblad voor Radicale Zelfvergeving

© Colin Tipping 2008

I Het verhaal vertellen

Datum: _____ Werkblad nr. _____ Onderwerp (wat je dwars zit) _____

1 Wat ik gedaan heb of had moeten doen (waar ik mezelf van beschuldig) is:

2 Wat ik de oordelende stem in mij over mij hoor zeggen, is:

3a Met betrekking tot de situatie of in het algemeen voel ik me over mezelf (vink een of meer mogelijkheden aan of vul aan):

- | | | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> afwijzend | <input type="checkbox"/> kwaad | <input type="checkbox"/> minderwaardig | <input type="checkbox"/> geïrriteerd |
| <input type="checkbox"/> hooghartig | <input type="checkbox"/> vol haat | <input type="checkbox"/> berouwvol | <input type="checkbox"/> sceptisch |
| <input type="checkbox"/> boos | <input type="checkbox"/> jaloers | <input type="checkbox"/> eenzaam | <input type="checkbox"/> beschaamd |
| <input type="checkbox"/> afstandelijk | <input type="checkbox"/> wraakzuchtig | <input type="checkbox"/> depressief | <input type="checkbox"/> zwak |
| <input type="checkbox"/> sarcastisch | <input type="checkbox"/> woedend | <input type="checkbox"/> schuldig | <input type="checkbox"/> bedroefd |
| <input type="checkbox"/> gefrustreerd | <input type="checkbox"/> apathisch | <input type="checkbox"/> stom | <input type="checkbox"/> gekwetst |
| <input type="checkbox"/> kritisch | <input type="checkbox"/> alleen | <input type="checkbox"/> suïcidaal | <input type="checkbox"/> vijandig |
| <input type="checkbox"/> ... | <input type="checkbox"/> ... | <input type="checkbox"/> ... | <input type="checkbox"/> ... |

3b Als ik naar mijn leven kijk, voel ik me (vink een of meer mogelijkheden aan of vul aan):

- | | | |
|-------------------------------------|--|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> apathisch | <input type="checkbox"/> depressief | <input type="checkbox"/> ... |
| <input type="checkbox"/> geïsoleerd | <input type="checkbox"/> minderwaardig | <input type="checkbox"/> ... |
| <input type="checkbox"/> stom | <input type="checkbox"/> moe | <input type="checkbox"/> ... |
| <input type="checkbox"/> vol berouw | <input type="checkbox"/> beschaamd | |
| <input type="checkbox"/> verveeld | <input type="checkbox"/> schuldig | |
| <input type="checkbox"/> eenzaam | <input type="checkbox"/> suïcidaal | |

3c In het algemeen voel ik me (vink een of meer mogelijkheden aan of vul aan):

- | | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> verbijsterd | <input type="checkbox"/> overrompeld | <input type="checkbox"/> ... |
| <input type="checkbox"/> moedeloos | <input type="checkbox"/> verward | <input type="checkbox"/> ... |
| <input type="checkbox"/> onbeduidend | <input type="checkbox"/> hulpeloos | <input type="checkbox"/> ... |
| <input type="checkbox"/> ontoereikend | <input type="checkbox"/> afwachtend | |
| <input type="checkbox"/> zonder hoop | <input type="checkbox"/> onzeker | |
| <input type="checkbox"/> verlegen | <input type="checkbox"/> bangig | |

3d Zet de volgende drie emoties op volgorde door ze een 1, 2 of 3 te geven, waarbij 1 de emotie is die nu bij jou overheerst en 3 de emotie die het minst aanwezig is.
Schuldgevoel: ____ Boosheid: ____ Angst: ____

3e Geef elk dan een cijfer tussen 1 en 10, waarbij 1 een heel zwakke emotie aangeeft en 10 een rauwe emotie die op volle kracht woedt.
Schuldgevoel: ____ Boosheid: ____ Angst: ____

4a Ik erken en accepteer mijn gevoelens liefdevol en heb er geen oordeel meer over.
Vink naar waarheid een hokje aan, elk hokje is oké.

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

4b Gevoel van eigenwaarde: op een schaal van 1-10 (1 is een heel kleine eigenwaarde en 10 een heel grote), geef ik mijn gevoel van eigenwaarde een ____.

5 Mijn gevoelens zijn van mij. Aangezien emoties gedachten (of overtuigingen) zijn die zijn gekoppeld aan een gevoel, zijn mijn gevoelens een weerspiegeling van hoe ik mezelf in verhouding tot de situatie zie (of beoordeel).

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

6a Ik voel me schuldig: op een schaal van 1-10 (1 is helemaal niet schuldig en 10 in hoge mate schuldig) ligt mijn schuldgevoel op een niveau van ____.

6b Mijn schuldgevoel over wat er is gebeurd, is
 terecht niet terecht gemengd, omdat _____

3 Het verhaal ontrafelen

2 Het voelen van het gevoel

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

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

8 Ik ben bereid in te zien dat mijn opdracht of 'zielscontract' inhoudt dat ik dit zou doen, om welke reden dan ook.

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

9 Ik besef nu dat niets van wat ik of wie ook heeft gedaan, goed is of slecht. Ik laat alle oordelen vallen.

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

10 Ik zie af van de behoefte mezelf de schuld te geven en gelijk te hebben en ik ben BEREID de volmaaktheid te zien in wat er is, precies zoals het is.

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

11 Ook al weet ik dan misschien niet waarom of hoe, ik besef nu dat ik precies heb gekregen wat ik wilde en onbewust had uitgekozen en dat (als er anderen bij betrokken zijn) we met en voor elkaar als het ware een helende dans uitvoeren.

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

12 Als er anderen bij betrokken zijn: ik doe mezelf eer aan vanwege het feit dat ik bereid ben een rol te spelen in de heelwording van iemand anders en ik zeg hem of haar om het feit dat hij of zij bereid is een rol te spelen in mijn heelwording.

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

13 Ik laat uit mijn bewustzijn alle oordelen, gedachten en emoties los die betrekking hebben op mezelf, mijn situatie en mijn leven (zoals omschreven bij punt 3a-e).

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

14 Ik doe mezelf eer aan, vanwege mijn bereidheid om mijn misvattingen te zien en ik zeg mezelf, omdat ik mezelf een gelegenheid cadeau deed om Radicale Zelfvergeving in praktijk te brengen.

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

15 Het nieuwe kader: ik besef nu dat wat ik meemaakte (mijn dader-slachtofferverhaal), een nauwkeurige weerspiegeling was van mijn menselijke waarneming van de situatie. Ik begrijp nu dat ik deze 'werkelijkheid' kan veranderen door eenvoudigweg bereid te zijn in de situatie de spirituele volmaaktheid te zien. Mijn nieuwe kader voor mijn verhaal is:

16 'Ik vergeef mezelf volledig, (je naam)_____ en ik accepteer mezelf als liefhebbend, edelmoedig en creatief. Ik neem afscheid van elke behoefte om vast te houden aan negatieve emoties en aan gedachten van lage zelfwaardering. Ik trek mijn energie uit het verleden terug en laat alle obstakels los die ingaan tegen de liefde en overvloed waarvan ik weet dat ik er al over beschik. Ik schep zelf mijn gedachten, mijn gevoelens en mijn leven en ik ben bij machte weer mezelf te zijn, om onvoorwaardelijke liefde en steun aan mezelf te geven, precies zoals ik ben, in al mijn grootsheid.'

17 'Ik geef mij nu over aan de hogere macht die ik zie als _____ en ik heb vertrouwen in het weten dat deze situatie zich op een volmaakte manier zal ontvouwen in overeenstemming met de universele begeleiding en de spirituele wet. Ik erken mijn één-zijn en voel me helemaal verbonden met mijn bron. Ik ben teruggekomen in mijn ware natuur: liefde. Ik doe mijn ogen dicht om de liefde te voelen die in mijn leven vloeit en om de vreugde te voelen die ontstaat, wanneer liefde wordt gevoeld en geuit.'

18 Een berichtje aan een of meer personen die ik op een of andere manier pijn heb gedaan of negatief heb benaderd: 'Nu ik dit werkblad heb gedaan, besef ik dat achter wat er is gebeurd, een universele of goddelijke opdracht zat. Maar vanuit het perspectief dat ik me in deze fysieke wereld van pijn en lijden bevind, kies ik er toch voor om een Radicale Verontschuldiging aan te bieden, om het goed te maken en jou (jullie) vergeving te vragen. Mijn Radicale Verontschuldiging luidt als volgt: (zie hoofdstuk 13 voor een omschrijving van een Radicale Verontschuldiging).

19a Een notitie aan mezelf over hoe ik me nu voel:

Nadat je dit hebt opgeschreven, spreek je de volgende woorden hardop uit:
 'Ik vergeef jou (je naam) _____ helemaal, want nu besef ik dat je niets verkeerd hebt gedaan en dat alles universeel in orde is. Ik erken, accepteer en hou van je, zonder voorwaarden, precies zoals je bent.' Hierna lees je het volgende hardop: 'Ik erken dat ik, (je naam)_____, een spiritueel wezen ben, dat een menselijke ervaring doormaakt in een menselijk lichaam en ik steun en houd van mezelf in elk aspect van mijn mens-zijn.'

19b Eigenwaarde test: op een schaal van 1-10 (waarbij 1 laag is en 10 heel hoog), is mijn gevoel van eigenwaarde _____.

19c Test je gevoelens: op een schaal van 1-10 (waarbij 1 een heel zwakke en 10 een gierende, rauwe emotie is), voel ik de volgende emoties met – per emotie aan te geven – een hevigheid van:
 Schuldgevoel: ____ Boosheid: ____ Angst: ____