

Werkblad voor Radicale Zelfaanvaarding

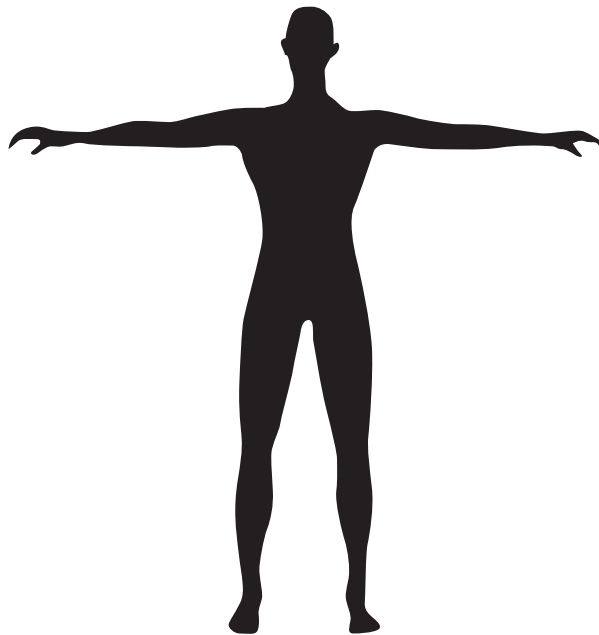
© Colin Tipping 2005

Datum: _____ Werkblad nr. _____ Aanleiding (als die er is) _____

1. Beeld _____ versus _____ Schaduw

Fijne eigenschappen

Aardig
Meegaand
Vriendelijk
Rustig
Betrouwbaar
Verantwoordelijk
Ruimhartig
Redelijk
Slim
Geslaagd
Slang
Aantrekkelijk
Grappig
Sexy
Vol vertrouwen
Sociaal
Zachtaardig
Gevoelig
Moedig
Integer
Getalenteerd



Niet zulke fijne eigenschappen

Grof
Opstandig
Onvriendelijk
Onbehouden
Bot
Egoïstisch
Laf
Onbetrouwbaar
Behoeftig
Manipulerend
Leugenachtig & doortrapt
Gemeen
Wreed
Altijd met seks bezig
Hebzuchtig
Dom
Achterlijk
Mislukt
Lelijk
Te dik
Stomvervelend

Toen we heel jong waren, leerden we wat ons liefde en aanvaarding opleverde en wat ons het tegenovergestelde opleverde. Met andere woorden, wat 'fijn' was om te zijn en wat 'niet zo fijn' was om te zijn. Dus als we hoorden dat we ons moesten schamen voor iets wat we waren, stopten we dat weg. Maar het zit er nog, diep van binnen. **Maak eerst een lijstje van je fijne eigenschappen en dan een van je niet zo fijne eigenschappen.** De lijst eigenschappen hierboven is bedoeld om je op weg te helpen.

1 Mijn fijne eigenschappen zijn:

2a Mijn niet zulke fijne eigenschappen (die ik misschien diep in mijn onbewuste heb weggestopt) zijn:

2b Wat me vreselijk stoort bij een of meer anderen, is:

Ik erken dat dit kanten zijn van mijn eigen schaduw die erkend en omarmd willen worden (als je het niet weet, schrijf je op dat je het niet weet).

3 Wat ik aan mezelf het meest verafschuw, is...

4 Op een schaal van 1-10 (waarbij 1 heel laag is en 10 heel hoog), is mijn gevoel van eigenwaarde 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 (omcirkel een getal).

5 Ik erken en accepteer mijn gevoelens met liefde en vel er geen oordelen meer over
Vink aan wat echt waar is, elk hokje is oké

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

6 Mijn gevoelens zijn van mij. Niemand kan me dwingen iets te voelen. Mijn gevoelens zijn een weerspiegeling van hoe ik de situatie zie.

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

7 Ik besef nu dat deze niet zulke fijne eigenschappen, die in mij worden aangeraakt, ook al ken ik ze niet, niets meer zijn dan verhalen waarin ik geloofde, omdat ik me schaamde. Deze verhalen maakten dat ik me slecht voelde over mezelf. Ik neem er nu volledig afstand van en ik voel weer liefde voor mezelf.

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

8 Ik laat nu met liefde alle oordelen en negatieve gevoelens over mezelf los en ik accepteer mezelf helemaal, precies zoals ik ben, in al mijn volkomen volmaakte onvolmaaktheid. In het bijzonder laat ik het volgende los (schrijf op wat je bij punt 3 hebt staan):

9 Ik besef dat er mensen zijn die ik er graag voor verantwoordelijk zou houden dat ze mij zo beschaamd hebben gemaakt, dat ik deze verhalen ging geloven en dat ze mij hebben geleerd dat ik minder dan volmaakt was. Terwijl zij mij in gedachten komen, neem ik mij voor zoveel Radicaal Vergevenwerkbladen te doen als nodig is om hen hiervoor te vergeven (maak een lijstje van deze mensen).

10 Nu zou ik mezelf op een realistische manier, met al mijn sterke en zwakke kanten, als volgt omschrijven (doe een krachtige, positieve uitspraak over wie jij bent, met inbegrip van fijne en minder fijne eigenschappen, en spreek uit dat je jezelf aanvaardt, precies zoals je bent):

11 Ik vergeef mezelf, _____(naam), volledig en ik aanvaard mezelf als een liefhebbend, edelmoedig en creatief persoon. Ik neem afscheid van elke behoefte om vast te houden aan alle minder liefdevolle gedachten over mij en mijn lichaam. Ik vergeef mezelf en anderen en ik zie af van alle beperkingen aan de liefde en de overvloed, waarvan ik weet dat ik ze nu al bezit. Ik schep zelf mijn gedachten, mijn gevoelens en mijn eigen leven, en ik heb de kracht weer om mijzelf te zijn, om onvoorwaardelijk van mijzelf te houden en mezelf te ondersteunen, precies zoals ik ben, in al mijn kracht en grootsheid.

12 Ik geef me nu over aan de hogere macht, die ik zie als _____, en ik vertrouw erop te weten dat deze situatie zich volmaakt zal blijven ontvouwen in overeenstemming met de kosmische of goddelijke begeleiding en de spirituele wetmatigheid. Ik erken mijn één-zijn en voel me helemaal terug in verbinding met mijn Bron. Ik ben hersteld in mijn ware natuur, die *liefde* is. Ik sluit mijn ogen om de liefde te voelen die in mijn leven stroomt en om de vreugde te voelen die ontstaat, wanneer de liefde wordt gevoeld en tot uiting wordt gebracht.

13 Een notitie aan mezelf:

Ik accepteer je volledig, _____(je naam), precies zoals je bent, want ik besef nu dat je altijd volmaakt bent geweest en dat er aan jou nooit iets fout was. Ik erken, aanvaard en houd van je, zonder voorwaarden, precies zoals je bent. Ik zie in dat ik een spiritueel wezen ben dat een spirituele ervaring heeft in een menselijk lichaam, en ik houd van mezelf en ik steun mezelf in elk aspect van mijn mens-zijn.

14 Op een schaal van 1-10 (waarbij 1 heel laag is en 10 heel hoog), is mijn gevoel van eigenwaarde
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 (omcirkel een getal).