

Dégager de l'espace pour le miracle

Fiche de travail pour un pardon radical

Date : _____ Fiche no. :

Nom de la personne à laquelle vous en voulez : _____

RACONTER L'HISTOIRE

1. Description de la situation qui pose ou a posé problème (<i>racontez l'histoire de votre propre point de vue de victime</i>)	commentaires

2a. Face à X : je suis fâché contre toi parce que :	2b. A cause de ce que tu a fait, je ressens (<i>identifiez vos réelles émotions</i>)	commentaires

RESSENTIR LES EMOTIONS

	oui	ouvert	sceptique	non	commentaires
3. Je reconnais et accepte avec amour mes émotions, je ne les juge plus					
4. Mes émotions m'appartiennent. Personne n'a le pouvoir de me faire ressentir quelque chose. Mes émotions sont le reflet de la manière dont je perçois la situation					
5. Même si j'ignore comment et pourquoi, je comprends maintenant que mon âme a permis cette situation pour que je puisse apprendre et grandir					

6. Je remarque certains indices concernant ma vie, par exemple des schémas qui se répètent ou autres qui me démontrent que j'ai eu de nombreuses occasions d'apprendre par le passé, mais ne les ai pas perçues à l'époque. Par exemple (*recherchez les schémas, les synchronicités et les bizarreries qui démontrent que le point 5 se vérifie*)

--

PERCEVOIR L'HISTOIRE AUTREMENT

	oui	ouvert	sceptique	non	commentaires
7. Je suis disposé à accepter que ma mission ou mon « contrat d'âme » incluait de telles expériences – quelle qu'en soit la raison					

	commentaires
8. Mon sentiment d'inconfort a été le signal montrant que je privais d'amour à la fois moi-même et X en le/la jugeant, en ayant des attentes, en voulant que X change et en le/la trouvant bien imparfait/e (<i>faites la liste des jugements, des attentes et des comportements qui indique que vous vouliez que X change</i>).	

	oui	ouvert	sceptique	non	commentaires
9. Je réalise maintenant que je ne suis fâché/e ou attristé/e que lorsque quelqu'un fait résonner en moi les parties de moi-même dont je me suis séparée, que j'ai reniées, réprimées et que je projette sur autrui					
10. X.....reflète ce que j'ai besoin d'accepter et d'aimer en moi-même					
11. X.....reflète une mauvaise perception de ce que je suis. En lui pardonnant, je me guéris et recrée ma réalité					
12. Je réalise maintenant que rien de ce qu'a fait X ou toute autre personne n'est juste ou faux. Je renonce à porter un jugement					
13. J'abandonne le besoin d'accuser l'autre et d'avoir raison et je SUIS DISPOSE/E à percevoir la perfection de chaque situation telle qu'elle se présente					
14. Même si j'ignore quoi, pourquoi ou comment, je réalise que toi et moi avons tous deux reçu exactement ce que nous avons inconsciemment choisi et que nous faisons une « danse de guérison » l'un avec l'autre et l'un pour l'autre					
15. Je te bénis, toi X.....pour le rôle que tu joues dans ma guérison et je me rends honneur du fait d'être disposé/e à jouer un rôle dans ta guérison					

16. Je libère mon être conscient de tout sentiment de (voir point 2b) :

	oui	ouvert	sceptique	non	commentaires
17. J'apprécie le fait que tu sois disposé/e à être le miroir de mes perceptions erronées et je te bénis de me donner l'occasion de mettre en pratique le pardon radical et la totale acceptation de ce que je suis					

RECADRER L'HISTOIRE

18. Je réalise maintenant que ce que je vivais (mon histoire de victime) est le reflet précis de ma perception limitée (la perception du monde des humains) de la situation. Je comprends que je peux maintenant changer cette réalité simplement en étant disposé/e à voir la perfection de cette situation. Par exemple (essayez de formuler le pardon radical ; ce peut être simplement en exprimant une généralité qui indique que vous savez que tout est parfait, ou en exprimant (vous ne pourrez pas forcément le faire) quelque chose de particulier à votre situation, pour autant que vous perceviez que c'est un cadeau)

19. Je me pardonne totalement, à moi.....et je m'accepte en tant qu'être généreux et créatif. Je lâche tout besoin de m'accrocher à des émotions et à des idées de manque ou de limitation reliées au passé. Je retire mon énergie du passé et fait tomber toutes les barrières contre l'amour et l'abondance que je sais que j'ai en ce moment. Je crée ma vie et j'aie pouvoir d'être à nouveau moi-même, de m'aimer inconditionnellement et de me soutenir tel/le que je suis, un être magnifique et capable de grandes choses.

20. Je m'abandonne à la puissance du pouvoir supérieure que j'appelle.....et j'ai la certitude confiante que cette situation continuera à se développer à la perfection et en accord avec les lois spirituelles. Je reconnais mon unicité et me sens totalement reconnectée avec ma source. Je suis rétabli/e dans ma véritable nature, qui est AMOUR. Maintenant je restaure l'amour envers X. Je ferme les yeux pour sentir l'AMOUR qui coule dans ma vie ; je ressens et j'exprime la joie qui l'accompagne.

21. Note à X..... Ayant achevé cette démarche, moi.....je

Je te pardonne totalement car je réalise maintenant que tu n'as rien fait de mal et que tout est d'ordre spirituel. Je t'accepte et t'aime inconditionnellement tel que tu es (*cela n'implique pas d'approuver son attitude ou de ne pas poser de limite*)

22. Note à moi-même :

Je reconnais que je suis un être spirituel en train de vivre une expérience humaine. Je m'aime et me soutiens dans tous les aspects de mon humanité.