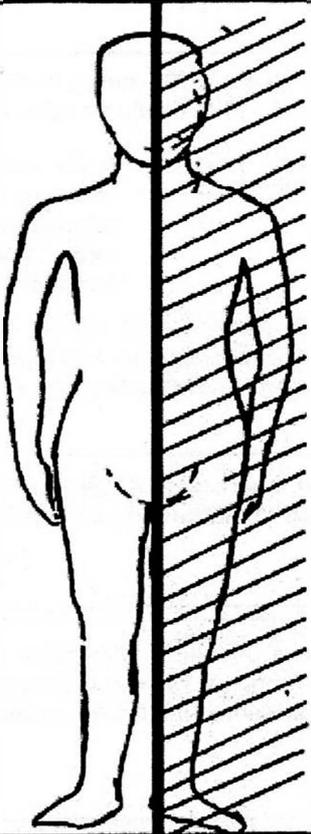


# Анкета Радикального Принятия Себя

«ХОРОШИЕ» КАЧЕСТВА		«ПЛОХИЕ» КАЧЕСТВА
Милый Внимательный Дружелюбный Спокойный Надёжный Ответственный Щедрый Здравомыслящий Умный Успешный Стройный Привлекательный Весёлый Сексуальный Уверенный в себе Общительный Добросердечный Чуткий Смелый Цельный Талантливый	<b>Т Е Н Ь</b>	Противный Своенравный Недружелюбный Грубый Циничный Эгоистичный Развратный Раздражительный Трусливый Безответственный Убогий Манипулятор Лжец и обманщик Ленивый Подлый Жесток Жадный, скупой Глупый, тупой Неудачник Озабоченный Толстяк Безобразный Скучный
<b>ИМИДЖ</b>		

Когда мы были молоды, мы запоминали, какие наши качества помогали нам получать любовь и принятие окружающих людей, а какие – наоборот. Говоря другими словами, мы запоминали, как проявляться «хорошо», а как – «плохо». Если кто-либо стыдил нас за какое-то наше качество, мы подавляли эту часть себя. Также, в результате таких ситуаций, мы формировали негативные представления о себе (типа: «Я – такой-то»).

Эти представления могут быть и сейчас с нами, глубоко в сознании или в подсознании.

В первую очередь, составьте списки того, что Вы считаете Вашими «хорошими» и «плохими» качествами.

1. Мои «хорошие» качества  
и позитивные убеждения о себе:

1. Мои «плохие» качества  
и негативные убеждения о себе  
(возможно, вытесненные в подсознание):

3. Более всего я в себе ненавижу...

4. По шкале от 1 до 10 (где 1 – это чрезвычайно низко, а 10 – очень высоко) моя самооценка сейчас: **1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10** (Обведите один вариант)

5. Я с любовью признаю и принимаю свои чувства, и больше не осуждаю их.

Готов	Склонен	Сомневаюсь	Не готов

6. Я – хозяин своих чувств. Никто не может меня заставить чувствовать что-либо. Мои чувства – это отражение того, как я вижу данную ситуацию.

Готов	Склонен	Сомневаюсь	Не готов

7. Сейчас я осознаю, что эти «плохие качества» являются не более, чем вымышленными историями, в которые я поверил, когда меня стыдили другие люди, и из-за этих историй я теперь плохо думаю о себе. Сейчас я полностью отказываюсь от них и возвращаю любовь к себе.

Готов	Склонен	Сомневаюсь	Не готов

8. Теперь я с любовью отпускаю все суждения и негативные чувства по поводу себя, и полностью принимаю себя таким, какой я есть, со всеми моими несовершенствами. В частности, я отпускаю... (Перечислите из пункта 3)

9. Я осознаю, что у меня может быть искушение обвинить некоторых людей, стыдивших меня и говоривших мне о моих недостатках, и возложить на них ответственность за то, что я поверил в эти истории о себе. Если такие люди есть, я намереваюсь написать столько Анкет Радикального Прощения, сколько их будет необходимо для того, чтобы простить этих людей. (Перечислите этих людей.)

10. Теперь я готов описать себя реалистично, со всеми моими сильными и слабыми сторонами.

(Напишите сильное позитивное утверждение о том, кто Вы есть, включая и приятные, и неприятные (теневые) качества, и утвердите, что Вы принимаете себя таким, какой Вы есть, во всей Вашей уникальности):

11. Я полностью прощаю себя, \_\_\_\_\_, и принимаю себя как любящую, великодушную и творческую личность. Я освобождаюсь от любой потребности цепляться за любые идеи, меньшие, чем любовь к себе и, в том числе, к своему телу. Я прощаю себя и других и разрушаю все преграды, отделявшие меня от любви и изобилия, которыми я владею. Я, творец своих мыслей, чувств и жизни, возвращаю себе право безусловно любить и поддерживать себя – таким, какой я есть, во всем моём великолепии.

12. Теперь я вверяю себя Высшей Силе, которую я называю \_\_\_\_\_. Я уверен в том, что эта ситуация будет и впредь развиваться совершенным образом, в согласии с Божественным руководством и духовным законом. Я признаю своё единство с Источником и чувствую, что я снова полностью соединён с ним. Я вернулся к своей истинной природе, которая есть Любовь, и теперь я вновь отношусь к (X) \_\_\_\_\_ с любовью. Я закрываю глаза, чтобы прочувствовать, как через меня течет любовь. Меня переполняет радость, идущая рука об руку с любовью.

13. Обращение к себе:

Я полностью прощаю тебя, \_\_\_\_\_, так как сейчас я осознаю, что ты всегда был совершенен, и что с тобой никогда не было «что-то не так». Я безусловно признаю, принимаю и люблю тебя таким, какой ты есть. Я знаю, что я есть духовное существо, проживающее человеческий опыт, и я люблю и поддерживаю себя во всех своих человеческих проявлениях.

14. Моя самооценка сейчас, после заполнения анкеты (по шкале от 1 до 10): **1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.**