

Auto-pardon/Auto-acceptation Radicale

Fiche de travail pour guérir la culpabilité et la honte, s'habituer à s'aimer...
À refaire chaque fois que l'on prend conscience de « mal » se parler et se concevoir.

Date:.....

(Séquence: 1- Raconter l'histoire 2- Ressentir les émotions 3- "Dégonfler" l'histoire 4- Recadrer l'histoire 5- Intégrer la transformation)

1. Le sujet ou l'évènement pour lequel je me blâme et ce que mon juge intérieur dit à mon sujet est : (tu peux faire cette fiche en 5 minutes mais lorsque tu as le temps exprime-toi à ce sujet en long et en large dans un cahier ou feuille puis reviens à cette fiche. À ce stade de la fiche il est très important que tu n'expliques, n'analyses ni ne justifies rien, simplement exprime-toi envers toi-même 100% comme un juge impitoyable) :

2a. Les sentiments ou émotions que j'alimente envers moi-même par rapport à cette situation ou dans la vie en général sont (faire une liste des sentiments et émotions ici):

2b. AUTO-ESTIME. Sur un barème de 1 à 10 (1 très bas et 10 très haut), mon niveau d'auto-estime en ce moment est:

3. Prise de conscience : en relation avec cette situation, je ressens une part de CULPABILITÉ (remords pour ce que j'ai fait ou pas fait, dit ou pas dit) et une part de HONTE (remords pour ce que je suis ou suis devenu, crois que je suis, crois que je suis devenu). (S'intérioriser, ressentir chacune d'elles, soupeser et indiquer un pourcentage pour chacune)

CULPABILITÉ:.....%

HONTE:.....%

4. Établir certaines limites raisonnables : Ma sensation de culpabilité à ce sujet est **fondée/non fondée ou de mon ressort ou non** (Choisir et expliquer):
(Exemple : sensation de culpabilité **fondée** : je conduis ma voiture, je grille un feu rouge et je renverse un piéton - Je ne me gère pas et je suis sans le sous le 15 de chaque mois. - Je trompe mon conjoint et il/elle me quitte. Etc.
Sensation de culpabilité **non fondée** liée entre autres à des croyances négatives/erronées profondes: je conduis ma voiture avec prudence, un homme surgit devant ma voiture, sans marge pour l'éviter et je le renverse. Mes parents ont divorcé « à cause de moi ». J'ai « tué » ma mère en naissant. Mes enfants « échouent à cause de moi ». Etc.)

5. Si depuis la perspective du monde humain, des sentiments humains ou des lois, j'ai fait du tort, j'exprime ici mes regrets sincères et profonds, si possible je répare, je demande ici pardon et j'assume pleinement la responsabilité et les conséquences de mes paroles et de mes actes dans le monde humain. (Cela n'empêche pas en parallèle de se défendre légalement face à l'abus ou pour la sauvegarde de l'intérêt propre)

6. D'un autre côté, je me rends compte que certains sentiments perdurent et que je suis tenté de rendre d'autres personnes responsables de m'avoir inculqué ces sentiments de culpabilité et/ou de honte. Ces personnes sont: (Par exemple, parents, professeurs, aînés, Église, etc.)
Liste éventuelles de personnes ou entités à pardonner :

7. Je détermine de remplir dans les jours qui viennent autant de **fiche de Pardon Radical** s'avérant nécessaires pour libérer et transformer les énergies associées avec ces personnes. (À télécharger de www.pardonradical.com section Outils)

8. En même temps, je réalise maintenant que les interactions humaines sont les voies par lesquelles les êtres se rendent mutuellement des services inconscients d'ordre psychologique et animique. Je reconnais que je n'ai pas accès au sens ultime de mes actes et paroles depuis la perspective du grand plan divin pas plus qu'au sens ultime des actes et des paroles des autres, et je m'en remets donc en ce moment précis au pouvoir suprême que je nomme..... dans la confiance que la situation continuera à se développer pour mon bien suprême ainsi que celui de toutes les personnes concernées. Même si je ne sais ni le pourquoi ni le comment, je vois maintenant que nos âmes ont créé cette situation pour apprendre et grandir.

Disposé	Ouvert	Sceptique	Non disposé
---------	--------	-----------	-------------

9. Je reconnais maintenant qu'en étant disposé à me pardonner, je me guéris et que je renouvelle totalement la manière dont je me perçois.

10. Je réalise maintenant que rien de ce que moi-même ou un autre a fait/pas fait, dit ou pas dit n'est ni bon ni mauvais.

Disposé	Ouvert	Sceptique	Non disposé
---------	--------	-----------	-------------

11. Je lâche le besoin de me blâmer et d'avoir raison et je suis DISPOSÉ/E à voir la perfection dans ce qui est tel qu'il est.

Disposé	Ouvert	Sceptique	Non disposé
---------	--------	-----------	-------------

12. Je suis disposé à voir que ma mission ou "contrat" d'âme incluait vivre des expériences comme celle-ci, quelle qu'en soit la raison.

Disposé	Ouvert	Sceptique	Non disposé
---------	--------	-----------	-------------

13. Je réalise maintenant que moi-même et les autres personnes concernées avons reçu exactement ce que chacun de nous avait choisi subconsciemment et que nous avons dansé une danse curative ensemble et l'un pour l'autre.

Disposé	Ouvert	Sceptique	Non disposé
---------	--------	-----------	-------------

14. Je les bénis d'être disposées à jouer leur part dans ma guérison et je me félicite d'être disposé à jouer ma part dans leur guérison.

Disposé	Ouvert	Sceptique	Non disposé
---------	--------	-----------	-------------

15. Je lâche tout jugement et tout sentiment négatif à mon sujet, En particulier je lâche les sentiments de: (Voir case n°2) :

16. (Lire à voix haute) Moi,, je me pardonne et je m'accepte totalement comme être amoureux, généreux et créatif. Je lâche tout besoin de m'accrocher aux idées de manque et de limitation que j'ai acceptées ou créées dans le passé. Ainsi, je cesse d'hypothéquer une grande portion de mon énergie vitale dans le passé et je la récupère pour l'investir dans le présent. Je m'ouvre à l'amour et à l'abondance qui, je le sais, sont déjà les miens en ce moment. Je crée ma vie et j'ai le pouvoir d'être authentique, et de m'aimer et de me soutenir inconditionnellement, tel que je suis, dans tout mon pouvoir et ma magnificence.

17. Message à moi-même (écrire si on le sent une affirmation amoureuse à soi-même en disant combien on apprécie et on se félicite d'avoir fait cette fiche.)

(Terminer en lisant à voix haute cette affirmation ainsi que la suivante):

Je vous accepte totalement tels que vous êtes car je réalise maintenant que vous avez toujours été parfaits et qu'il n'y a jamais eu rien de mal avec vous. Je vous reconnais, accepte et aime inconditionnellement tels que vous êtes.

Je reconnais que je suis un être spirituel vivant une expérience spirituelle dans un corps humain et je m'aime et je me soutiens dans tous les aspects de mon humanité.

Entre 1 et 10 mon niveau d'auto-estime maintenant est (encercler l'option choisie): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10