

**FICHE DE TRAVAIL - PARDON RADICAL « Faire place au miracle »**

Date : ..... Nom (X) de la personne/chose/partie du corps, etc. qui te pose problème : .....

**Raconter l'histoire - Ressentir les émotions - « Dégonfler » l'histoire - Recadrer l'histoire - Intégrer la transformation**

**1** - La situation qui m'incomode est ou a été (raconte l'histoire 100% du point de vue de victime, sans justifications, ni analyse, ni circonstances atténuantes, ni interprétations psycho-spirituelles...) :

**2 a** - Confrontation avec (X) : je suis mal à l'aise/fâché... avec toi parce que tu.....

**2b** - A cause de ce que tu as fait/pas fais, dit/pas dit les émotions/sentiments que je ressens sont (s'intérioriser, ressentir et nommer les émotions) :

*Avec chacune des phrases suivantes, je suis plus ou moins en accord, choisis la case qui te correspond cela n'influe pas sur le résultat positif.*

**3** - Je reconnais et accepte amoureusement mes sentiments et cesse de les juger. 

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

**4** - Mes émotions/sentiments m'appartiennent.  
Nul ne peut me faire ressentir quoi que ce soit.  
Mes émotions/sentiments sont le reflet de la manière dont je perçois la situation. 

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

**5** - Même si je ne sais pas pourquoi ni comment, je vois maintenant que mon âme a créé cette situation afin d'apprendre et grandir. 

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

**6** - Je remarque que certains indices, schémas répétitifs et autres caractéristiques de ma vie, indiquent que dans le passé bien d'autres opportunités édifiantes se sont présentées mais qu'à l'époque je ne les ai pas reconnues comme telles. Par exemple : (Voir schémas numériques, répétitions, synchronies et « coïncidences » démontrant que l'affirmation du point 5 est correcte.)  
.....  
.....  
.....

**7** - Je suis disposé à voir que ma mission ou contrat d'âme incluait de vivre ce type d'expérience quelle qu'en soit la raison. 

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

**8** - Mon malaise était le signal que je refusais l'amour envers moi-même et envers (X), en jugeant, en cultivant des attentes, en souhaitant que (X) change et en considérant (X) comme moins que parfait. (Faire une liste des jugements, attentes et comportements indiquant ma volonté que (X) change) :  
.....  
.....

**9** - Je me rends compte maintenant que je m'agite seulement lorsque quelqu'un fait résonner en moi les parties de moi-même que j'ai reniées, niées, réprimées et que je projette sur lui/elle.

**10** - (X)..... me reflète ce que j'ai besoin d'aimer et d'accepter en moi. 

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

**11** - (X)..... me reflète une de mes perceptions défectueuses.  
En pardonnant à (X) je me guéris et je recrée ma réalité. 

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

12 - Je réalise maintenant que rien de ce que (X), ou toute autre personne a fait n'est ni bon ni mauvais. J'abandonne tout jugement.

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

13 - Je lâche le besoin de blâmer et d'avoir raison et je suis disposé à voir la perfection dans la situation telle qu'elle est.

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

14 - Même si je ne connais ni le comment ni le pourquoi, je me rends compte maintenant que toi et moi avons reçu exactement ce que nous avions subconsciemment choisi et que nous avons réalisé une danse curative ensemble et l'un pour l'autre.

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

15 - Je te bénis (X)..... d'être disposé à jouer un rôle dans ma guérison et je m'honore de jouer un rôle dans la tienne.

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

16 - Je libère consciemment tous les sentiments/émotions de : (voir case 2b)

17 - Je te remercie (X)..... d'être disposé à refléter mes perceptions défectueuses et je te bénis pour m'avoir fourni l'opportunité de mettre en pratique le Pardon Radical et l'Auto-Acceptation Radicale.

18 - Je réalise maintenant que mon expérience (*mon histoire de victime*) reflétait précisément ma perception limitée du type « Monde de l'Humanité » de la situation. Je comprends maintenant que je peux modifier cette « réalité » simplement en étant disposé à voir la perfection contenue dans la situation du point de vue de la « grande panoramique » spirituelle. (*Tenter une nouvelle formulation du type Pardon Radical qui peut simplement être une phrase globale indiquant que nous savons que tout est parfait ou qui peut être plus spécifique si l'on arrive à percevoir quel est le cadeau bien que souvent cela soit impossible dans l'immédiat et de façon volontaire.*).....

19 - Je me pardonne complètement, à moi ..... et je m'accepte totalement comme être aimant, 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.

20 - Je m'ABANDONNE maintenant à la puissance supérieure que je nomme ..... et j'ai confiance sachant que la situation continuera à se déployer de manière parfaite selon la guidance et la loi de l'Esprit. Je reconnais mon unicité et me sens totalement reconnecté à ma Source. Je suis rétabli dans ma véritable nature qui est AMOUR, et je rétablis maintenant le courant d'amour envers (X). Je ferme les yeux pour mieux sentir l'amour qui coule dans ma vie et la joie que procure l'amour senti et exprimé.

21- À toi (X) ..... Ayant terminé cette fiche de travail, je .....  
 Je te pardonne complètement (X) ..... parce que je me rends compte maintenant que tu n'as rien fait de mal et que tout est en ordre divin. Je te reconnais, t'accepte et t'aime sans conditions, tel que tu es. (*Ceci ne veut pas dire que nous cautionnons le comportement ou que nous ne puissions pas poser nos limites, éviter la personne, engager la Justice... En fin de compte tout ce qui relève du monde de l'humanité.*)

22- À moi-même : .....  
 .....  
 Je reconnais que je suis un être spirituel en train de vivre une expérience spirituelle dans un corps humain. Je m'aime et je me soutiens dans tous les aspects de mon humanité.