

ACCEPTATION RADICALE

Une feuille de travail pour voir la divinité dans n'importe quel être humain

1- Je reconnais que je trouve difficile d'accepter _____ tel-le qu'il-elle est. Le problème que j'ai avec cette personne est :

2- Les principaux sentiments dont je fais l'expérience à l'intérieur de moi-même en ce moment alors que j'amène cette personne à mon esprit sont : (soyez totalement honnête et utilisez des mots qui décrivent des sentiments et des émotions.)

3- J'honore mes sentiments et j'affirme mon droit, en tant qu'être humain éveillé, d'avoir ces émotions et d'y être réactif-ve. Je leur donne de la valeur parce qu'ils me donnent une bonne indication de comment je vois cette personne. d'accord pas d'accord

4- Même si je ne suis pas conscient-e ce que ce que pourrait être, je suis ouvert-e à la possibilité que cette personne est dans ma vie pour une raison et est potentiellement ici pour m'apporter une leçon ou une opportunité que guérison. d'accord pas d'accord

5- Je reconnais qu'il se peut que je sois en train d'utiliser cette personne, non seulement pour créer la douleur de la séparation en moi-même, mais aussi pour accentuer une ou plusieurs circonstances de séparation similaires entre moi-même et d'autres personnes importantes dans ma vie. Par exemple :

Je reconnais donc en cette personne, envers qui j'ai retenu l'amour et que j'ai jugée, une âme-soeur en mission pour m'éveiller à la vérité de qui je suis vraiment, ce qu'elle est, et ce que sont toutes les personnes envers qui j'ai retenu l'amour auparavant. Nous faisons toutes et tous, partie de l'unique essence divine. d'accord pas d'accord

6- Même si je sais qu'il n'y a aucune nécessité que j'apprécie cet individu en tant qu'être humain, ni que j'approuve son comportement en termes humains, j'ai maintenant la volonté de voir en elle-lui la lumière et de savoir que l'âme de cette personne est Amour pur et simple, et qu'elle-il est donc parfait de toutes les façons. d'accord pas d'accord

7- Je ressens maintenant l'Unité avec cette personne et de la gratitude pour l'existence de cette personne dans ma vie. d'accord pas d'accord

Signature :

Date :