

2. Energetická bilancia

- a. Koľko času a energie ma stojí zaobranie sa touto situáciou?

- b. Koľko energie sa mi vracia?

- c. Zostávam v myšlienkových slučkách: „keby bolo keby?“

3. Písomne sa vykrič

Zober si papier a napíš dotyčnej osobe, osobám, alebo sebe dopis a vykrič v ňom všetko, čo cítiš. Tu môžeš posudzovať, podľa seba pomenovávať, ešte raz sa vžiť do tvojej úlohy obeť – napíš všetko čo cítiš.

Teraz tento papier roztrhaj na malé kúsky, pri každom pretrhnutí precíť zbavovanie sa všetkého, čo v tom dopise stojí. Precíť, ako pri každom pretrhnutí od teba odchádzajú negatívne/deštrukčné pocity. Tieto kúsočky papiera buď spál, alebo spláchni, pusti ich do vetra – zbav sa ich tým spôsobom, pri ktorom budeš mať pocit pustenja.

4. Čo mi situácia dala

- a. Aj keď to bolí, čo sa môžem z toho naučiť?

- b. Aj keď som si prial/a niečo iné, čo by sa mohlo vyvinúť v môj prospech, keď túto situáciu spracujem?

- c. Aký skrytý dar je v tejto nepríjemnej situácii?

- d. Aké príjemné, dobré veci by som v živote asi nezažil/a, keby som sa nedostala do tejto bolestivej situácie?

- e. Na ktorej úrovni som si privolal/a túto situáciu? Čo vo mne chcelo aby som sa ním zaoberal/a, alebo čo som chcel/a (pod)vedome zmeniť?

f. Ktorým prínosným smerom sa mi už podarilo pohnúť na základe tejto situácie?

g. K čomu pozitívnemu mi táto situácia dopomohla?

h. K čomu by som sa bez tejto situácie asi neodhodlal/a?

5. Indikátor odpustenia

Prechádzaj v mysli alebo podľa vyplneného bodu 1 vzniknutú situáciu a sleduj aké emócie ju sprevádzajú. Ak ich nevieš pomenovať, zober si tento zoznam a skús priradiť jednotlivé emócie k situácii:

Emócia	Vyriešená?
Strach	
Pocit byť podvedeným	
Zneužitie, využitie	
Hnev, rozhorčenie	
Úzkosť	
Panika, hystéria	
Zúrivosť	
Stiesnenosť, strnulosť	
Urazenie	
Sklamanie	
Pomstychtivosť	
Pocit opustenia, odpojenia	
Pocit menejcennosti, neprijatia, nemilovania	
... iná deštrukčná emócia	
- Emócie zakotvené v tele:	
Tlak na hrudi	
Problémy so žalúdkom, tráviacim systémom	
Nespavosť	
Problémy krvného obehu	
- Emócie prejavujúce sa v našom správaní	
podráždenosť	
zatrpknutosť	
stráňenie sa iných, izolácia	

Ak som už nepriradil/a žiadnu z týchto emócií, môžem tento bod pri ďalšom prípadnom spracovaní vynechať.

6. Prijatie nedokonalosti

- a. Urobil/a som aj ja niekedy niečo, na čo nie som hrdý/á? Možno lebo som to inak akurát nevedel/a, bol/a rozhádzaný/á, mal/a strach... jednoducho som tiež len človek?

- b. Urobil/a som aj ja niekedy niečo nesprávne, alebo zranil/a som niekedy niekoho nevedome, z nepozornosti, alebo z pomsty?

- c. Chel/a by som, aby mi bolo odpustené?

- d. Čo môžem stratiť, ak niekomu odpustím?

7. Vďaka

Nakoľko som schopný/á poďakovať sa sebe a druhým za vzniknutú situáciu? (0-vôbec, 10-nával vďačnosti)

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

8. **Afirmácia prijatia, vďaky a odpustenia**

Pokús sa prečítať a precítiť nasledovnú vetu:

„Ďakujem a prijímam túto skúsenosť, beriem si z nej ponaučenie pre prítomnosť. Všetkým zúčastneným tu a teraz odpúšťam a prosím ich o odpustenie, a odpúšťam aj sebe. S láskou pre všetkých. Nech sa tak stane.“

9. **Vizuálne precítenie energetických pút**

Túto krátku meditáciu môžeš použiť ako podporné cvičenie pri odpúšťaní.

Nájdí si pohodlné miesto, vypni telefón a zvonček, posad' sa s rovným chrbtom, chodidlá sa dotýkajú zeme. Zľahka dýchaj, sústred' sa na vzduch, ktorý do teba vchádza a ktorý vydychuješ. Pri každom výdychu sa viac a viac uvoľni...

Presuň svoju pozornosť do svojho stredu – do stredu hrudníka a predstav si, ako z teba a ku tebe idú vlákna spojenia so situáciou/človekom a pozoruj ich.

Predstav si, ako sa naplňajú svetlom – zlatým, diamantovým, priesvitným. Svetlo dopĺňaj podľa potreby.

Je možné, že tieto putá zrazu zmiznú, rozplynú sa, alebo začnú svietiť.

Ak nadobudneš pocit ľahkosti, ukonči meditáciu: precíť stred hrudníka, vnímaj tvoje dýchanie, vnímaj tvoje telo, pohýb prstami na nohách a na rukách a precíť tvoje okolie. Otvor oči a napi sa vody.

10. **Vnútoraná cesta k situácii, človeku**

Aj túto krátku meditáciu môžeš použiť ako podporné cvičenie pri odpúšťaní. Meditáciu nesil, ak sa nepodarí vyrovnanie na prvý krát, môžeš sa o pár dní znova k nej vrátiť.

Nájdí si pohodlné miesto, vypni telefón a zvonček, posad' sa s rovným chrbtom, chodidlá sa dotýkajú zeme. Zľahka dýchaj, sústred' sa na vzduch, ktorý do teba vchádza a ktorý vydychuješ. Pri každom výdychu sa viac a viac uvoľni...

Presuň svoju pozornosť do svojho stredu – do stredu hrudníka.

Predstav si situáciu, v ktorej by si bol/a schopný/a stretnúť sa s danou osobou, alebo situáciu vyrovnania – keď všetky pocity obete a sudcu odišli a zostala harmónia.

Môžeš sa danej osobe ospravedlniť, myšlienkami jej poslať správu odpustenia, môžeš sa s ňou rozlúčiť ak je treba.

Ak si v situácii vyrovnania, precíť a preži v meditácii vedome tento pocit.

S kludom v duši a tele sa vráť do tu a teraz.