

## ANKIETA – NARZĘDZIE AUTOTERAPII

1. Opisz krótko zachowanie własne lub innej osoby, które jest przyczyną Twojego zdenerwowania, gniewu, złości, smutku, poczucia winy czy wstydu czy innych nieprzyjemnych dla Ciebie emocji.

2. Wypisz **od myślników**, co najbardziej denerwuje Cię w tej sytuacji, czy w osobach i ich zachowaniu lub też w Twoim własnym zachowaniu. Co myślisz o zachowaniu tej osoby, jaka ta osoba wg Ciebie jest?

3. Jak według Ciebie ta osoba powinna się zachować?

4. Jeśli taka lub podobna sytuacja wydarza się kolejny raz, napisz poniżej, kto jeszcze zachował się w taki sposób w stosunku do Ciebie? A może Tobie zdarzyło się tak zachować w stosunku do kogoś? Jeśli nic nie przychodzi Ci do głowy, przejdź do następnego punktu

5. Napisz, co czujesz kiedy myślisz o tej sytuacji? Jakie uczucia towarzyszyły Ci w tej chwili, kiedy to się działo? Wypisz je wszystkie, choćby miałyby być nawet sprzeczne ze sobą. Nazywanie swoich uczuć i emocji jest bardzo ważnym elementem tego procesu, dlatego poświęć na to tyle czasu ile potrzebujesz.

6. Zamknij oczy i weź trzy głębokie oddechy

7. Choć odczuwam te uczucia – całkowicie i bezwarunkowo akceptuję siebie i daję sobie prawo, aby czuć to wszystko **TAK**
8. Moje uczucia pokazują jak widzę tę sytuację i że oceniam ją jako niekorzystną dla mnie **TAK**
9. Wiem, że we mnie i w innych ludziach denerwują mnie jedynie te zachowania/cechy/emocje, których nie akceptuję w sobie. **TAK**
10. Wiem już, że każde uczucie, które sprawia mi dyskomfort jest dla mnie wskazówką, jakiej części siebie nie akceptuję. **TAK**
11. Potrzebuję wskazówek w postaci emocji, aby wiedzieć, jaka część mnie domaga się miłości i akceptacji – dlatego dziękuję za uczucia których doświadczam. **TAK**
12. Wiem, że z czymkolwiek walczę, dodatkowo wzmacniam to energetycznie, dlatego teraz wycofuję swoją energię z tej sytuacji, wysyłam w tym kierunku miłość i akceptację **TAK**
13. Oddaję Wyższej Sile kontrolę nad tą sytuacją i rozwiązanie jej w sposób najkorzystniejszy dla mnie i wszystkich zaangażowanych w nią stron. **TAK**
14. Wiem już, że każda sytuacja, która wydarza się w moim życiu, ma swój sens i cel i na poziomie nieświadomym przynosi korzyść mnie i każdej osobie biorącej udział w tym wydarzeniu – nawet, jeśli jest to dla mnie trudne do zaakceptowania, otwieram się na taką możliwość TERAZ. **TAK**
15. Wróć do punktu 2 i 3 i zauważ, że to, co denerwowało Cię w tej sytuacji czy osobie kierowało twoją uwagę na to, jakich części siebie nie akceptujesz

Ta sytuacja/osoba uświadomiła mi ze nie akceptuje części mnie:

16. Wiem, że każda część mnie jest mi do czegoś potrzebna, a brak akceptacji danej cechy sprawia, że przestaje być ona moim potencjałem. **TAK**
17. Wyrażam chęć obdarzenia miłością wszystkich tych części mnie, które przez brak mojej akceptacji dla nich tworzyły podobne sytuacje w moim życiu **TAK**
18. Wyrażam teraz gotowość, aby Siła Wyższa przeniknęła czas i przestrzeń odnajdując źródło tego braku akceptacji i aby rozwiązała do końca tę sytuację z korzyścią i miłością dla wszystkich zaangażowanych w nią stron. **TAK**
19. Wymień jak najwięcej rzeczy, za które możesz czuć wdzięczność

20. Rozwiązanie tej sprawy do samego końca oddaję Wyższej Sile oraz mojemu Wyższemu Ja.

Własnoręczny podpis .....

---

[WWW.ZDROWA-DUSZA.COM](http://WWW.ZDROWA-DUSZA.COM)