

Un lugar para el milagro

Plantilla de trabajo para el perdón radical

Fecha _____ Hoja n° ____ Sujeto (X): Quien o lo que te esté alterando:

1. La situación que causa mi malestar tal como la percibo ahora es:

2a. CONFRONTANDO a (X). Estoy molesto contigo porque:

2b. Debido a lo que hiciste (o estás haciendo), **Yo me siento...**
(Identifica aquí tus verdaderas emociones):

3. Amorosamente reconozco y acepto mis sentimientos y dejo de juzgarlos.

Dispuesto | Abierto | Escéptico | No dispuesto

4. Soy dueño de lo que siento. Nadie puede hacerme sentir nada. Mis sentimientos son un reflejo de cómo yo veo la situación. Amorosamente reconozco y acepto mis sentimientos y dejo de juzgarlos.

Dispuesto | Abierto | Escéptico | No dispuesto

5. Aunque no sepa ni por qué ni cómo, ahora estoy dispuesto a considerar que mi alma creó esta situación para que yo aprenda y crezca.

Dispuesto | Abierto | Escéptico | No dispuesto

6. Detecto ciertas pautas en mi vida y otras coincidencias que me indican que he tenido anteriores oportunidades de sanar pero no las identifiqué como tales. Por ejemplo:

7. Estoy dispuesto a considerar que mi misión, o contrato del alma, incluía tener experiencias como ésta por alguna razón.

Dispuesto | Abierto | Escéptico | No dispuesto

8. Mi malestar era mi señal de que yo estaba reprimiendo amor por mi mismo y por (X), juzgándolo/a, teniendo expectativas y deseando que cambiara, considerándolo/a como menos que perfecto/a. (Haz aquí una lista de los juicios, expectativas y comportamientos que revelan tu deseo de que (X) cambiara):

9. Ahora me doy cuenta de que me disgusto sólo cuando alguien activa en mí aquello que no he reconocido, que he negado o reprimido y que luego he proyectado en él/ella..

Dispuesto | Abierto | Escéptico | No dispuesto

10. (X) me está reflejando lo que yo necesito aceptar y amar en mí mismo.

Dispuesto | Abierto | Escéptico | No dispuesto

11. (X) me está reflejando una mala percepción mía. Perdonándole me curo y creo mi nueva realidad.

Dispuesto | Abierto | Escéptico | No dispuesto

12. Ahora me doy cuenta de que lo que (X)..... ha hecho no es ni bueno ni malo. Suelto todo juicio.

Dispuesto | Abierto | Escéptico | No dispuesto

13. Suelto la necesidad de culpar y de tener razón y estoy dispuesto a ver la perfección dentro de la situación tal cual es.

Dispuesto | Abierto | Escéptico | No dispuesto

14. Aunque no sepa el qué ni el porqué ni el cómo ahora me doy cuenta de que tú y yo hemos recibido exactamente lo que cada uno habíamos elegido.

Dispuesto | Abierto | Escéptico | No dispuesto

15. Te bendigo, (X) por estar dispuesto/a a cumplir con tu papel en mi curación y me siento honrado/a por estar dispuesto/a a cumplir con el mío en la tuya.

Dispuesto | Abierto | Escéptico | No dispuesto

16. Libero de mi consciencia todos los sentimientos de (*Ver casilla 2b*):

17. (X) , aprecio tu buena voluntad de ser el espejo de mis percepciones y te bendigo por brindarme la oportunidad de practicar el perdón radical y la autoaceptación.

Dispuesto | Abierto | Escéptico | No dispuesto

18. Ahora reconozco que lo que estaba experimentando (mi historia de víctima) era un reflejo exacto de mi percepción no sanada de la situación. Ahora comprendo que puedo cambiar esta *realidad* simplemente al estar dispuesto/a a ver la perfección dentro de la situación. (*Intenta reconstruir al estilo perdón radical una afirmación general indicando que sabes bien que todo es perfecto o revelador con respecto a tu situación y que puedes ver el regalo que contiene. Nota: No te preocupes si muchas veces te resulta imposible verlo.*)

19. Yo,, me perdono totalmente y me acepto como ser amoroso, generoso y creativo. Suelto toda necesidad de aferrarme a mis emociones e ideas de escasez asociadas con lo pasado. Rescato mi energía del pasado y quito todas las barreras contra el amor y la abundancia que sé que tengo en este momento. Soy creador/a de mi vida; y de nuevo tengo el poder de ser yo mismo/a, de amarme y apoyarme incondicionalmente tal como soy, poderoso/a y magnífico/a.

20. Me entrego al poder superior que yo llamo y confío sabiendo que esta situación seguirá desenvolviéndose perfectamente según la orientación divina y las leyes espirituales. Me reconozco como parte del todo y me siento conectado/a con mi fuente de poder. Soy restaurado/a en mi verdadera naturaleza, la cual es AMOR, y ahora restauro AMOR a X. Cierro los ojos para poder sentir el AMOR que fluye en mi vida y el gozo que produce el amor sentido y expresado.

21. Nota para ti, (X) Después de haber completado estas páginas yo,, te perdono totalmente, (X) porque ahora me doy cuenta de que no hiciste nada malo y que todo está divinamente dispuesto. Te reconozco, acepto y amo incondicionalmente tal como eres. (*Esto no quiere decir que condonemos el comportamiento de dicha persona o que no podamos poner unos límites. Al fin y al cabo así van las cosas en el mundo de la humanidad.*)

22. Nota para mí mismo/a: