

# FEUILLE DE TRAVAIL DU PARDON RADICAL

Date :                      Feuille de travail n°                      Sujet : (X) la personne qui vous irrite :

*Astuce : pour ancrer pleinement la transformation, prononcez à haute voix tout ce qui est écrit ici et ce que vous écrivez.*

## RACONTER L'HISTOIRE

1- La situation qui m'irrite est, ou était..... *(racontez l'histoire entièrement de votre point de vue de victime (i. e. l'ancien paradigme). Utilisez plus de papier si nécessaire.)*

## RESSENTIR LES EMOTIONS

2a) AFFRONTER (X) : je suis irrité(e) contre toi (X)..... parce que :

2b) A cause de ce que tu fais (as fait), JE RESSENS : *(identifiez vos émotions réelles.)*

## RECONNAÎTRE MON HUMANITE

3- Je reconnais et accepte avec bienveillance mes sentiments et je ne les juge plus.

D'accord                       Ouvert(e)                       Sceptique                       Pas d'accord

4- Je suis responsable de mes sentiments. Nul ne peut me faire ressentir quoi que ce soit. Mes sentiments sont le reflet de ma perception de la situation.

D'accord                       Ouvert(e)                       Sceptique                       Pas d'accord

5- Mon malaise m'a signalé que je ne me donnais pas d'amour, ni à (X), car je jugeais, j'avais des attentes, je voulais que (X) change et voir (X) comme moins que parfait. *Faites la liste des jugements, attentes et attitudes qui indiquent que vous vouliez que (X) change.*

*(Note : essayez de voir combien de ces jugements et attentes vous avez envers vous-même.)*

## FAIRE S'EFFONDRE L'HISTOIRE MAINTENANT

6- Je réalise maintenant que dans le but de ressentir l'expérience plus profondément, mon âme m'a encouragé(e) à créer sur la base de l'événement ou de la situation, une PLUS GROSSE histoire que cela semblait en réalité justifier, si l'on considère simplement les faits. Ce but ayant été atteint, je peux maintenant libérer l'énergie qui entoure mon histoire en séparant les faits des interprétations que j'en ai faites. *(Faites la liste des principales interprétations et entourez le niveau d'émotion et d'attachement que vous ressentez MAINTENANT pour chaque interprétation.)*

Les interprétations que j'ai faites de l'événement ci-dessus

Niveau d'émotion maintenant

Aucun

Haut Moyen Bas

Haut Moyen Bas Aucun

Haut Moyen Bas Aucun

Haut Moyen Bas Aucun

Haut Moyen Bas Aucun

## 7- LES CROYANCES-NOYAUX NEGATIVES QUE J'AI EGALEMENT CREEES A PARTIR DE CETTE HISTOIRE OU ONT CONDUIT CETTE HISTOIRE *(Cochez celles qui s'appliquent.)* :

- Je ne serai jamais assez.  Ce n'est pas prudent d'être moi.  Je suis toujours le dernier ou oublié.  
 Les gens m'abandonnent toujours.  Ce n'est pas prudent de s'exprimer.  J'aurais du être un garçon/ une fille.  Peu importe les efforts que je fais, ce n'est jamais assez.  La vie n'est pas juste.  Ce n'est pas bon d'être puissant/riche/extraverti/ de réussir.  Je ne suis pas digne.  Je ne mérite pas.  Je dois obéir ou souffrir.  Les autres sont plus importants que moi.  Je suis seul.  Personne ne m'aimera.  
 Je ne suis pas aimable.  Personne n'est là pour moi.  Autre :

## S'OUVRIRE A UN RECADRAGE MAINTENANT

8- Je réalise maintenant que mon âme m'a encouragé(e) à former ces croyances dans le but d'amplifier mon sentiment de séparation, pour que je puisse le ressentir plus profondément pour ma croissance spirituelle. Comme je commence maintenant à me rappeler qui je suis véritablement, je m'autorise à laisser partir ces croyances. J'envoie maintenant de l'amour et de la gratitude à moi-même et à (X) pour avoir créé cette merveilleuse expérience de croissance.

- D'accord  Ouvert(e)  Sceptique  Pas d'accord

## REMARQUER UN SCHEMA ET VOIR LA PERFECTION EN LUI

9- Je reconnais que mon Intelligence Spirituelle a créé des histoires par le passé qui sont similaires à celle-ci en circonstances et en sentiments, afin d'amplifier l'expérience émotionnelle de la séparation que mon âme voulait. Je vois ceci comme une preuve que, même si je ne sais ni comment ni pourquoi, mon âme a aussi créé cette situation particulière, pour que je puisse apprendre et grandir. *(Faites la liste des histoires et des sentiments similaires (voir 2b) et notez leurs éléments communs).*

- D'accord  Ouvert(e)  Sceptique  Pas d'accord

10- Je réalise maintenant que je ne suis irrité(e) que lorsque quelqu'un fait résonner en moi ces parties de moi-même que j'ai rejetées, reniées, réprimées puis projetées sur lui. Je vois maintenant la vérité dans l'adage "si tu le vois, c'est que tu l'as". C'est moi dans le miroir !

D'accord                       Ouvert(e)                       Sceptique                       Pas d'accord

11- (X) reflète ce que j'ai besoin d'aimer et d'accepter en moi-même. Merci (X) pour ce cadeau. J'ai maintenant la volonté de reprendre la projection et d'en prendre la responsabilité comme une part de mon ombre. J'aime et j'accepte cette part de moi.

D'accord                       Ouvert(e)                       Sceptique                       Pas d'accord

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

D'accord                       Ouvert(e)                       Sceptique                       Pas d'accord

12- Même s'il se peut que je ne comprenne pas tout, je réalise maintenant que nous avons tous deux reçu exactement ce que nous avons chacun inconsciemment choisi, et que nous accomplissons ensemble une danse spirituelle pour nous amener à un état de Conscience Eveillée.

D'accord                       Ouvert(e)                       Sceptique                       Pas d'accord

13- Je réalise maintenant que rien de ce que toi (X) as fait, n'est ni bon ni mauvais. Je suis maintenant capable de libérer le besoin de te blâmer toi ou quiconque. Je libère le besoin d'avoir raison à ce sujet, et j'ai la VOLONTE de voir la perfection dans cette situation, telle qu'elle est.

D'accord                       Ouvert(e)                       Sceptique                       Pas d'accord

14- J'ai la volonté de voir que, pour quelque raison que ce soit, ma mission ou "contrat d'âme" incluait d'avoir des expériences comme celle-ci, et que toi et moi avons pu nous mettre d'accord, avant de nous incarner, pour accomplir cette danse l'un avec l'autre et l'un pour l'autre dans cette vie. Si c'est dans notre meilleur intérêt à tous les deux, je nous libère maintenant de ce contrat.

D'accord                       Ouvert(e)                       Sceptique                       Pas d'accord

15- Je libère de ma conscience tout sentiment de (voir 2b) :

### LA DECLARATION DE RECADRAGE

16- L'histoire au point n° 1 était votre Histoire de Victime, basée sur l'ancien paradigme de réalité (la conscience de victime). Essayez maintenant une nouvelle perception du même événement (un recadrage), vu dans la perspective du Pardon Radical, en incluant ce que vous avez découvert en remplissant cette feuille de travail. *(Ce peut être simplement une affirmation générale indiquant que vous savez que tout est parfait, ou une déclaration qui inclut des choses particulières à votre situation, si vous pouvez réellement voir où se situe la perfection. Souvent vous ne pouvez pas. Soyez attentif à ne pas faire un recadrage basé sur des idées du "monde de l'humanité". Notez tout changement positif dans votre ressenti.)*

17- Je me pardonne complètement, ..... et je m'accepte en tant qu'être bienveillant, généreux et créateur. Je me libère du besoin de m'accrocher à des émotions et à des idées de manque et de limitation reliées au passé. J'enlève mon énergie du passé et je me libère de toutes les barrières qui entravent l'amour et l'abondance et dont je suis conscient(e) en ce moment. Je crée ma vie et j'ai le pouvoir d'être à nouveau moi-même, de m'aimer inconditionnellement et de me soutenir, tel(le) que je suis, dans tout mon pouvoir et dans toute ma magnificence.

18- Je m'ABANDONNE maintenant à la puissance supérieure que je considère être ..... et j'ai confiance car je sais que cette situation continuera à se dérouler parfaitement selon la guidance de l'univers et la loi spirituelle. Je reconnais mon unité et je me sens totalement reconnecté(e) à ma Source. Je suis revenu(e) à ma véritable nature, qui est AMOUR, et je redonne maintenant de l'amour à (X). Je ferme les yeux afin de ressentir l'AMOUR qui coule dans ma vie et la joie qui vient lorsque l'amour est ressenti et exprimé.

19- Un mot de reconnaissance et de gratitude à toi (X) ..... Maintenant que j'ai fait cette feuille de travail, je....

Je te pardonne complètement, (X)....., car je réalise maintenant que tu n'as rien fait de mal et que tout est selon l'Ordre universel. Je te bénis d'avoir accepté de jouer un rôle dans mon Eveil -merci- et je m'honore d'avoir accepté de jouer un rôle dans ton Eveil. Je te reconnais et t'accepte tel(le) que tu es.

20- Un mot à moi-même :

Je reconnais que je suis un être spirituel ayant une expérience spirituelle dans un corps humain, et je m'aime et je me soutiens dans chaque aspect de mon humanité.

**Vous êtes arrivé(e) à la fin de cette feuille de travail !**