

List Uwalniający



Data: _____

Imię: _____

Moje drogie Wyższe Ja!

Ja, _____, daję wam, mojemu Wyższemu Ja, mojej duszy, mojemu świadomemu umysłowi, mojemu DNA, mojej pamięci komórkowej i pozostałym częściom mnie samego, w których z jakiegokolwiek powodu może jeszcze pozostawać zawziętość, zgodę na uwolnienie się od nieporozumień, nieuzasadnionych przekonań, błędnych interpretacji i źle ukierunkowanych emocji. Nieważne, czy kryją się one w moim ciele, podświadomości, w czakrach, czy nawet w mojej duszy. Proszę wszystkich, którzy dobrze mi życzą, by wspierali mnie podczas pozbywania się tych niekorzystnych zjawisk.

Ja, _____, dziękuję ci moja duszo za stworzenie przeżyć, w wyniku których powstała we mnie zawziętość. Wiem, że na pewnym poziomie wszystkie one były moimi nauczycielami i dały mi okazję do nauki i rozwoju. Przyjmuję te doświadczenia, nie oceniając ich, i odsyłam w nicość, skąd do mnie przybyły.

Ja, _____, niniejszym wybaczam samemu sobie i akceptuję siebie takiego, jaki jestem, kocham siebie bezwarunkowo takiego, jaki jestem, potężny i wspaniały.

Ja, _____, niniejszym wyswobadzam się dla swojego dobra i roszczę sobie prawo do wolności, spełnienia moich marzeń, życzeń i celów, do klarowności, miłości, nieskrępowanego wyrażania siebie samego, kreatywności, zdrowia i pomyślności.

Podpis: _____

dnia: _____



Wydrukuj (lub przepisz na kartce) i wypełnij powyższą treść. Weź kilka głębokich oddechów. Poczuj w sobie intencję ostatecznego wybaczenia sobie i uwolnienia się od ciężarów przeszłości. Po napisaniu przeczytaj na głos i w spal list wychodząc na świeże powietrze, na zewnątrz, następnie rozsyp popiół na ziemi.