

# La plantilla de perdón radical

## Un instrumento para la verdadera transformación de un agravio

(Utiliza más papel si es preciso y para anclar totalmente la transformación, pronuncia todo en voz alta.)

Fecha: ..... Hoja nº ... Sujeto: ..... (Quién te produce enfado)

### I. Contar la historia

1. La situación que me altera es: .....

(Cuenta la historia completamente desde tu punto de vista de víctima, véase, desde el viejo paradigma..)

2a. Confrontando a X: estoy molesto/a contigo, ....., porque.....

2b. Debido a lo que hiciste o estás haciendo, Me siento:.....

..... (Identifica aquí tus verdaderas emociones)

### II. Sentir las emociones

Honrando mi propia humanidad

3. Amorosamente reconozco y acepto mis sentimientos y dejo de juzgarlos. Tengo derecho a mis sentimientos.

Me siento: 

Dispuesto	Abierto	Escéptico	No dispuesto
-----------	---------	-----------	--------------

4. Mis sentimientos me pertenecen. Nadie puede hacerme sentir nada. Mis sentimientos son un reflejo de cómo yo veo la situación.

Me siento: 

Dispuesto	Abierto	Escéptico	No dispuesto
-----------	---------	-----------	--------------

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

### III. Colapsando la historia

6. Ahora me doy cuenta que de manera a sentir la experiencia de una forma más profunda, mi alma me ha animado a inflar la historia en torno al evento o la situación, más de lo que parece indicar si considero sólo los hechos. Ahora que esta meta ha sido alcanzada, puedo liberar la energía que rodea mi historia separando los hechos de las interpretaciones que he hecho. (Haz una lista de las interpretaciones e indica el nivel de emoción y apego que te supone cada interpretación en este momento.)

La interpretación que hice con respecto al evento son: .....

Nivel de emoción ahora: 

Alto	Medio	Bajo	Nulo
------	-------	------	------

7. Las convicciones negativas profundas que saque de la historia o que la dirigieron (Marca las que procedan) son:  Nunca seré suficiente  Ser yo mismo es peligroso  Siempre me sirven el último o me pasan por alto  siempre me abandonan  Decir lo que pienso es peligroso  Tendría que haber nacido chico/chica  Por mucho que me esfuerce, nunca es bastante  La vida no es justa  No es bueno ser poderoso/tener éxito/ser extrovertido  No valgo nada  No tengo merito  Debo obedecer o sufrir  Otros son más importantes que yo  Estoy solo  Nadie me amará  Soy imposible de amar  Nadie está disponible para mí  Otras.....

Abriéndonos ahora a un nuevo planteamiento:

8. Ahora me doy cuenta de que mi alma me animó a crear esas convicciones de manera a magnificar mi sensación de separación y así sentirla más profundamente en beneficio de mi crecimiento espiritual. Ahora que empiezo a recordar la verdad de quien soy, me doy permiso para soltarlas y ahora mando amor y gratitud a mi mismo y a .....

Me siento: 

Dispuesto	Abierto	Escéptico	No dispuesto
-----------	---------	-----------	--------------

Detectando un patrón y viendo la perfección que contiene.

9. Reconozco que mi inteligencia espiritual ha creado historias en el pasado similares a la presente en cuanto a circunstancia y emoción de manera a magnificar la emoción de separación que mi alma deseaba experimentar. Ahora lo veo como una evidencia de que, aunque no sepa porque ni como, mi alma creó esa situación para que yo aprenda y crezca. (Haz una lista de historias similares y experiencias emocionales, como en 2b, y coteja los elementos que tengan en común.)

IV. Hacia el nuevo planteamiento

10. 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 luego he proyectado en él/ella. Ahora veo que es cierta la frase “Cuando lo ves lo tienes!” ¡Soy yo en el espejo!

Me siento: 

Dispuesto	Abierto	Escéptico	No dispuesto
-----------	---------	-----------	--------------

11. ....está reflejando lo que yo necesito amar y aceptar en mí. Gracias, ....., por ese regalo. Ahora estoy dispuesto a recuperar la proyección y asumirla como parte de mi sombra. Amo y acepto esa parte de mí.

Me siento: 

Dispuesto	Abierto	Escéptico	No dispuesto
-----------	---------	-----------	--------------

12. Aunque no lo entienda del todo, ahora me doy cuenta de que tú y yo hemos recibido exactamente lo que ambos elegimos subconscientemente y que hemos estado bailando una danza juntos y el uno por el otro para llegar a un estado de despertar de la conciencia.

Me siento: 

Dispuesto	Abierto	Escéptico	No dispuesto
-----------	---------	-----------	--------------

13. Ahora me doy cuenta que nada de lo que tú, ....., has hecho no es ni bueno ni malo. Ahora soy capaz de soltar la necesidad de condenarte a ti o a otros. Suelto la necesidad de tener razón sobre este asunto y estoy *dispuesto* a ver la perfección en la situación tal cual es.

Me siento: 

Dispuesto	Abierto	Escéptico	No dispuesto
-----------	---------	-----------	--------------

14. Estoy dispuesto a considerar que, por la razón que sea, mi misión o contrato del alma incluía tener experiencias como estas y que tú y yo acordamos bailar esta danza juntos y el uno por el otro en esta vida. Y que esto fuera para el bien supremo de ambos. Ahora te libero y me libero de ese contrato.

Me siento: 

Dispuesto	Abierto	Escéptico	No dispuesto
-----------	---------	-----------	--------------

15. Libero de mi conciencia todos los sentimientos de (véase 2b): .....

V Plantear de nuevo la situación

Afirmación del nuevo planteamiento

16. La historia en la casilla 1 era tu historia de víctima, basada en el viejo paradigma de realidad (conciencia de víctima). Ahora intenta llegar a una percepción distinta del mismo acontecimiento (nuevo planteamiento) desde tu nueva perspectiva y tu posición de poder, basándote en las revelaciones adquiridas a lo largo de la plantilla. (Puede ser una afirmación general indicando que sabes que todo es perfecto o describir elementos específicos de tu situación si consigues ver en que consiste dicha perfección. A menudo no la podrás ver. Cuidado de que el nuevo planteamiento no este basado en premisas del mundo de la humanidad. Anota cualquier variación positiva en tu tono emocional.)

VI Integrando el cambio

17. Me perdono totalmente, a mí....., y me acepto como ser amoroso, generoso y creativo. Suelto toda necesidad de aferrarme a mis emociones e ideas de escasez y limitación conectadas con el pasado. Rescato mi energía del pasado y quito todas las barreras contra el amor y la abundancia que son míos ahora. Soy creador de mi vida y de nuevo tengo el poder de ser yo mismo, de amarme y apoyarme incondicionalmente tal como soy, poderoso y magnífico.

18. Ahora me entrego al poder superior que nombro ..... y confío en el conocimiento de que esta situación seguirá desplegándose perfectamente y de acuerdo con la orientación divina y las leyes espirituales. Reconozco mi unicidad. Soy restaurado en mi verdadera naturaleza que es amor y ahora restauro amor a ..... Cierro los ojos para sentir el amor que fluye en mi vida y para sentir el gozo que produce el amor sentido y expresado.

19. Nota de aprecio y gratitud para ti ..... después de haber hecho esta plantilla, yo ....., te perdono totalmente, ....., porque ahora me doy cuenta que no hiciste nada malo y que todo está en divino orden. Te bendigo por estar dispuesto a jugar tu papel en mi despertar, gracias, y me honro por estar dispuesta a jugar un papel en el tuyo. Te reconozco y acepto tal como eres.

20. Nota para mi mismo:.....

Reconozco que soy un ser espiritual que está teniendo una experiencia espiritual en un cuerpo humano. Me quiero y me apoyo en todos los aspectos de mi humanidad.