

# Emergiendo a la luz

## Plantilla de Autoperdón

(Plantilla comprimida, si te falta espacio, no dudes en expandirte en un cuaderno o más folios)

Fecha: ..... Plantilla nº: .....

(Contar la historia-Sentir las emociones-Colapsar la historia-Replantear la historia-Integrar el cambio)

1 – Me recrimino por:

2- Con respecto a esta situación, o habitualmente, los sentimientos que tengo hacia mí son: .....  
.....  
Del 1 al 10 mi nivel de autoestima es 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3 - Amorosamente reconozco y acepto mis sentimientos y dejo de juzgarlos:

De acuerdo	Abierto/a	Escéptico/a	En desacuerdo
------------	-----------	-------------	---------------

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

De acuerdo	Abierto/a	Escéptico/a	En desacuerdo
------------	-----------	-------------	---------------

5 - Al examinar de verdad lo que siento con respecto a mí, me doy cuenta de que a la base de esos sentimientos se encuentra una creencia o un sistema de creencias que yo mantengo acerca de mí mismo y que **es falsa**. Mis juicios hacia mí mismo/a se basan en lo que otros y en especial mis padres vieron en mí y me dijeron de mí. **Por ejemplo:**

6 - Mi sentimiento de culpa por la situación es **apropiado/inapropiado**. (Marcar la palabra adecuada y explicar)

O

La crítica está justificada. Por naturaleza soy: (Dar detalles)

8 – Ahora me doy cuenta de que lo que juzgo en otras personas representa lo que odio en mí mismo/a y que he reprimido y proyectado en ellas.

De acuerdo	Abierto/a	Escéptico/a	En desacuerdo
------------	-----------	-------------	---------------

9 – Por lo tanto las personas que no me gustan me están reflejando lo que yo necesito amar y aceptar en mí mismo.

De acuerdo	Abierto/a	Escéptico/a	En desacuerdo
------------	-----------	-------------	---------------

10 – Perdonándome, sano y recreo totalmente mi realidad de acuerdo con lo que soy.

De acuerdo	Abierto/a	Escéptico/a	En desacuerdo
------------	-----------	-------------	---------------

11 – Ahora me doy cuenta de que nada de lo que yo u otros hemos hecho es bueno ni malo. Suelto todo juicio.

De acuerdo	Abierto/a	Escéptico/a	En desacuerdo
------------	-----------	-------------	---------------

12 – Suelto la necesidad de condenarme y de tener razón y estoy **dispuesto/a** a ver la perfección en lo que hay, tal como es.

De acuerdo	Abierto/a	Escéptico/a	En desacuerdo
------------	-----------	-------------	---------------

13 – Estoy dispuesto/a a considerar que mi misión o *contrato del alma* incluía tener experiencias como esta por la razón que sea.

De acuerdo	Abierto/a	Escéptico/a	En desacuerdo
------------	-----------	-------------	---------------

14 – Aunque no sepa ni porque ni cómo, ahora veo que mi alma creó esta situación para que yo aprenda y crezca.

De acuerdo	Abierto/a	Escéptico/a	En desacuerdo
------------	-----------	-------------	---------------

15 – Aunque no sepa el qué, el porqué ni el cómo, ahora me doy cuenta que yo mismo y las personas involucradas hemos recibido exactamente lo que cada uno/a eligió subconscientemente y que participamos en una misma y mutua danza de sanación.

De acuerdo	Abierto/a	Escéptico/a	En desacuerdo
------------	-----------	-------------	---------------

16 – Te bendigo..... por estar dispuesto/a a participar en mi sanación y me honro por estar dispuesto/a a participar en la tuya.

De acuerdo	Abierto/a	Escéptico/a	En desacuerdo
------------	-----------	-------------	---------------

17. Libero de mi consciencia todos los sentimientos de: *(Véase apartado nº2)* ...

18. Perdono completamente a las personas que plantaron en mí las ideas de que soy: ...

Las personas a las que perdono son:...

19. Ahora me doy cuenta de que lo que estaba experimentando *(mi historia acerca de ser mi propia víctima)* era un reflejo exacto de mi ignorancia acerca de la verdad. Ahora comprendo que si fuera capaz de ver la gran pantalla espiritual, comprobaría que todo encaja y es perfecto. Al mismo tiempo, estoy dispuesto/a a asumir la responsabilidad de mis acciones en este mundo de humanidad. A la par comprendo que si actué con la mayor integridad en este mundo y con amor en mi corazón, aumenta la probabilidad para mí de estar alineado/a con el Mundo de la Verdad Divina. Puedo modificar mi vieja *realidad* autodestructiva al estar simplemente dispuesto/a a verme a la luz de la verdad. Por ejemplo, ahora me veo: ...

20. Yo, ....., me perdono por completo y me acepto como ser amoroso, creativo y generoso. Suelto toda necesidad de aferrarme a cualquier idea de penuria o limitación que creé en el pasado. Rescato mi energía del pasado y doy paso al amor y a la abundancia que sé que tengo en este momento. Soy creador/a de mi vida y tengo el poder de ser de nuevo yo mismo/a, de amarme y apoyarme incondicionalmente, tal como soy, poderoso/a y magnífico/a.

21. Ahora me ENTREGO al Poder Superior que yo llamo ..... y confío sabiendo que esta situación seguirá desplegándose con perfección y según la orientación divina y la ley espiritual. Reconozco mi Unidad y me siento totalmente reconectado/a con mi Fuente. Soy restaurado/a en mi verdadera naturaleza, la cual es AMOR, y ahora restauro Amor para (X). Cierro los ojos para sentir el AMOR que fluye en mi vida y experimento la alegría que produce el amor sentido y expresado.

22. **Nota para todos/as los/las que herí o perjudiqué de alguna manera:** Después de rellenar esta plantilla, me doy cuenta de que en lo que ocurrió había cierto orden divino. No obstante, desde la perspectiva de estar en este mundo físico de dolor y sufrimiento, quiero de todas maneras enmendarlo y pedirte perdón de esta manera: ...

23. **Nota para mi mismo/a:** ...

Ahora te perdono completamente,..... porque ahora me doy cuenta de que no hiciste nada malo y que todo está en orden divino. Te reconozco y acepto incondicionalmente tal como eres. Reconozco que soy un ser espiritual teniendo una experiencia humana y me quiero y me apoyo en todos los aspectos de mi humanidad.

Después de rellenar esta plantilla y en una escala del 1 al 10 mi nivel de autoestima ahora es:  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10