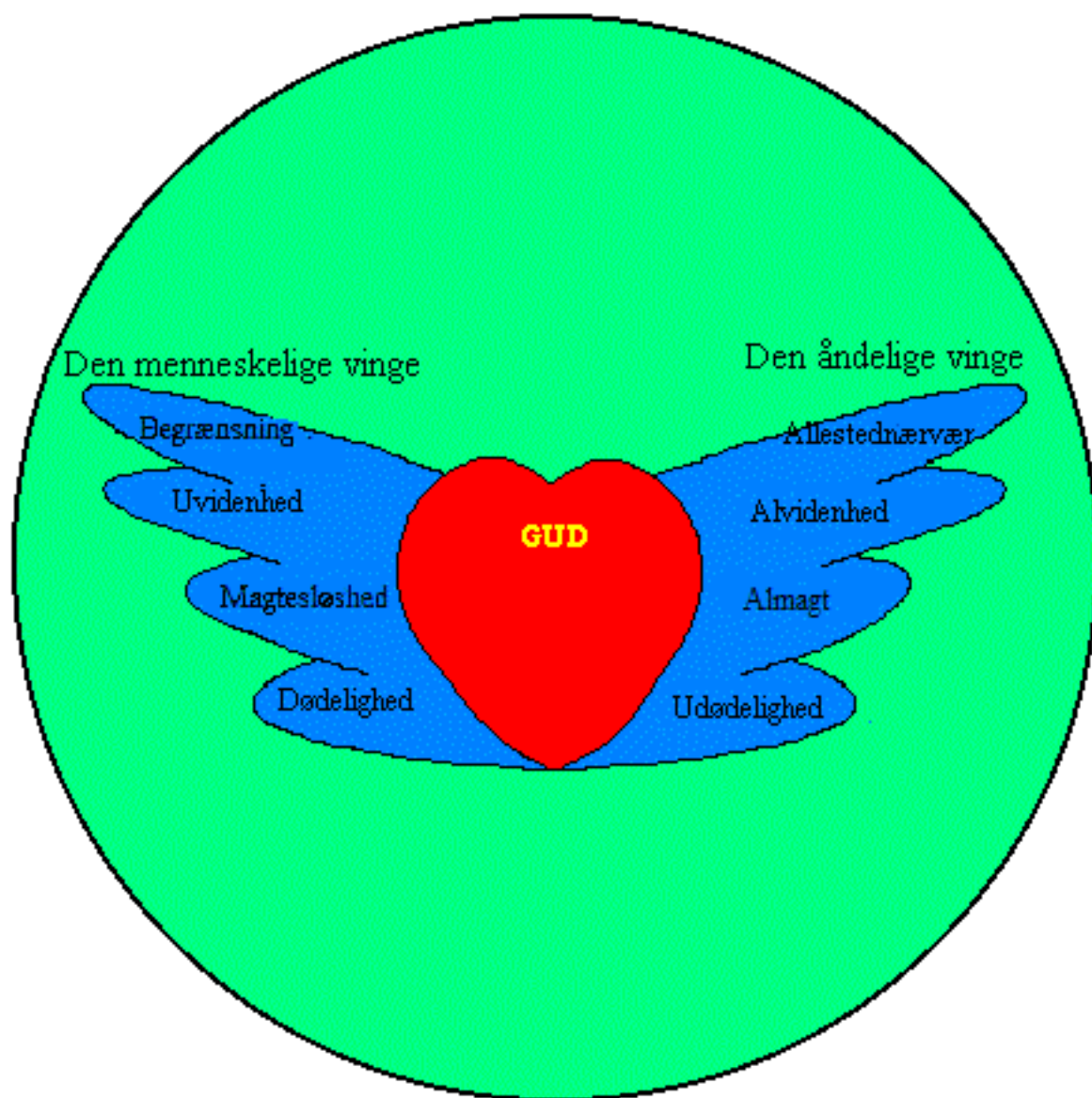


TO SPONSORERS FORSLAG TIL AT ARBEJDE MED PROGRAMMET I

CHRISTS ANONYMOUS



DET TRETTENDE TRIN

TO SPONSORERS FORSLAG TIL AT ARBEJDE MED PROGRAMMET I
CHRISTS ANONYMOUS – DET TRETTENDE TRIN
er skabtmanifesteret af Harishchandra Sharma ToTo og Solvejg Sharma ToTo



Fjortende udgave.

Udgivet af: Christs Anonymous World Service Office

Gratis copyright

De Tolv Trin og de Tolv Traditioner genoptrykt med henblik
på tilpasning med tilladelse fra AA World Services. Inc

ANERKENDELSER

Programmet i Christs Anonymous blev oprindeligt foreslået i bogen *ToTo Doktrinen – Den Nye Verdensorden*, udgivet af ToTos Solfond, som en mulighed for det enkelte menneske til at gå hinsides sit tænkende sind, sit ego til sit sande Selv, sin Ånd og således blive ført til Glæde over at Være til uanset omstændighederne.

Programmet er blevet til med tilladelse fra ToTos Solfond uden nogen forpligtelser overfor eller tilknytninger til ToTos Solfond i øvrigt.

Programmet er derudover blevet skabtmanifesteret som en tilpasning af Programmet fra Alcoholics Anonymous med tilladelse fra AAs World Service Office, Inc. uden nogen forpligtelser overfor eller tilknytninger til Alcoholics Anonymous i øvrigt.

INDHOLD

TRIN ET	12
FORSLAG.....	12
OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRIN ET.....	13
Opgave 01.....	13
Opgave 02.....	13
Opgave 2a.....	13
Opgave 2c.....	13
Opgave 2d.....	13
Opgave 2e.....	13
Opgave 2f.....	13
Opgave 03.....	13
Opgave 3a.....	13
Opgave 3c.....	14
Opgave 3d.....	14
Opgave 3e.....	14
Opgave 3f.....	14
Opgave 04.....	14
Opgave 4a.....	14
Opgave 4c.....	14
Opgave 4d.....	14
Opgave 4e.....	14
Opgave 4f.....	14
Opgave 05.....	15
Opgave 5a.....	15
Opgave 5c.....	15
Opgave 5d.....	15
Opgave 5e.....	15
Opgave 5f.....	15
Opgave 06.....	15
Opgave 6a.....	15
Opgave 6c.....	15
Opgave 6d.....	16
Opgave 6e.....	16
Opgave 6f.....	16
Opgave 07.....	16
Opgave 7a.....	16
Opgave 7c.....	16
Opgave 7d.....	16
Opgave 7e.....	16
Opgave 7f.....	16
Opgave 08.....	16
Opgave 09.....	17
Opgave 10.....	17
Opgave 11.....	17
Opgave 12.....	17
Opgave 13.....	17
Opgave 14.....	17
Opgave 15.....	17
ANVENDELSE AF FØRSTE TRIN.....	17
Dag 1. Mit Materielle liv:	17

Dag 2. Mit Moder Jord liv/fysiske liv:	17
Dag 3. Mit æteriske liv/energi-liv/tid-rum liv:	18
Dag 4. Mit astrale liv/emotionelle liv/indre barn liv:	18
Dag 5. Mit kausale liv/mentale liv/tankeliv:	19
Dag 6. Mit Sjæleliv/sociale liv.....	19
Dag 7. Åndelige liv:	Error! Bookmark not defined.
Synopsis for Trin Et:	20
TRIN TO.....	21
FORSLAG.....	21
OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRIN TO	21
Opgave 1.....	21
Opgave 2.....	22
Opgave 3.....	22
Opgave 4.....	23
Opgave 5.....	23
Opgave 6.....	23
Opgave 7.....	23
Opgave 8.....	23
Opgave 9.....	23
Opgave 10.....	24
Opgave 11.....	24
Opgave 12.....	24
Opgave 13.....	24
Opgave 14.....	24
Opgave 15.....	24
ANVENDELSE AF ANDET TRIN	24
Dag 1. Mit Materielle liv:	25
Dag 2. Mit Moder Jord liv/fysiske liv:	25
Dag 3. Mit æteriske liv/energi-liv/tid-rum liv:	25
Dag 4. Mit astrale liv/emotionelle liv/indre barn liv:	25
Dag 5. Mit kausale liv/mentale liv/tankeliv:	25
Dag 6. Mit Sjæleliv/sociale liv.....	25
Dag 7. Åndelige liv:	25
Synopsis for Trin To:	27
TRIN TRE	28
FORSLAG.....	28
OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRIN TRE	28
Opgave 1.....	28
Opgave 2.....	29
Opgave 3.....	29
Opgave 4.....	29
Opgave 5.....	29
Opgave 6.....	29
Opgave 7.....	29
Opgave 8.....	29
Opgave 9.....	29
Opgave 10.....	30
Opgave 11.....	30
Opgave 12.....	30
ANVENDELSE AF TREDJE TRIN	30
Dag 1. Mit Materielle liv:	30

Dag 2. Mit Moder Jord liv/fysiske liv:	30
Dag 3. Mit æteriske liv/energi-liv/tid-rum liv:	30
Dag 4. Mit astrale liv/emotionelle liv/indre barn liv:	30
Dag 5. Mit kausale liv/mentale liv/tankeliv:	30
Dag 6. Mit Sjæleliv/sociale liv.....	30
Dag 7. Åndelige liv:	30
Synopsis for Trin Tre:.....	31
TRIN FIRE.....	34
FORSLAG.....	34
OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRIN FIRE	34
Opgave 1.....	34
Opgave 2.....	35
Opgave 3.....	35
Opgave 4.....	35
Opgave 5.....	36
Opgave 6.....	36
Opgave 7.....	37
Opgave 8.....	37
Opgave 9.....	37
ANVENDELSE AF FJERDE TRIN	38
Dag 1. Mit Materielle liv:	38
Dag 2. Mit Moder Jord liv/fysiske liv:	38
Dag 3. Mit æteriske liv/energi-liv/tid-rum liv:	38
Dag 4. Mit astrale liv/emotionelle liv/indre barn liv:	38
Dag 5. Mit kausale liv/mentale liv/tankeliv:	38
Dag 6. Mit Sjæleliv/sociale liv.....	38
Dag 7. Åndelige liv:	38
Synopsis for Trin Fire:	39
TRIN FEM.....	45
FORSLAG.....	45
OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRIN FEM	45
Opgave 1.....	45
Opgave 2.....	45
Opgave 3.....	46
Opgave 4.....	46
Opgave 5.....	46
ANVENDELSE AF FEMTE TRIN	46
Dag 1. Mit Materielle liv:	46
Dag 2. Mit Moder Jord liv/fysiske liv:	46
Dag 3. Mit æteriske liv/energi-liv/tid-rum liv:	46
Dag 4. Mit astrale liv/emotionelle liv/indre barn liv:	46
Dag 5. Mit kausale liv/mentale liv/tankeliv:	46
Dag 6. Mit Sjæleliv/sociale liv.....	46
Dag 7. Åndelige liv:	46
Synopsis for Trin Fem:.....	47
TRIN SEKS.....	50
FORSLAG.....	50
OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRIN SEKS.....	50
EFT TAPPING PUNKTER.....	51
Opgave 1.....	54
Opgave 2.....	65

Opgave 3.....	65
Opgave 4.....	66
Opgave 5.....	67
Opgave 6.....	67
Opgave 7.....	68
Opgave 8.....	69
Opgave 9.....	69
Opgave 10.....	70
Opgave 11.....	82
Opgave 12.....	93
Opgave 13.....	93
ANVENDELSE AF SJETTE TRIN	94
Dag 1. Mit Materielle liv:	94
Dag 2. Mit Moder Jord liv/fysiske liv:	94
Dag 3. Mit æteriske liv/energi-liv/tid-rum liv:	94
Dag 4. Mit astrale liv/emotionelle liv/indre barn liv:	94
Dag 5. Mit kausale liv/mentale liv/tankeliv:	94
Dag 6. Mit Sjæleliv/social liv.....	95
Dag 7. Mit Åndelige liv:	95
Synopsis for Trin Seks:	95
TRIN SYV.....	96
FORSLAG.....	96
OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRIN SYV	96
OPGAVE 1.	96
OPGAVE 2.	96
OPGAVE 3.	97
OPGAVE 4.	97
OPGAVE 5.	97
OPGAVE 6.	97
OPGAVE 7.	97
OPGAVE 8.	97
OPGAVE 9.	97
OPGAVE 10.	97
OPGAVE 11.	98
OPGAVE 12.	98
OPGAVE 13.	98
OPGAVE 14.	98
OPGAVE 15.	98
OPGAVE 16.	98
ANVENDELSE AF SYVENDE TRIN	99
OPGAVE 1.	99
Dag 1. Mit Materielle liv:	99
Dag 2. Mit Moder Jord liv/fysiske liv:	99
Dag 3. Mit æteriske liv/energi-liv/tid-rum liv:	99
Dag 4. Mit astrale liv/emotionelle liv/indre barn liv:	99
Dag 5. Mit kausale liv/mentale liv/tankeliv:	99
Dag 6. Mit Sjæleliv/social liv.....	99
Dag 7. Åndelige liv:	99
Synopsis for Trin Syv:.....	99
TRIN OTTE	100
FORSLAG.....	100
OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRIN OTTE	100

OPGAVE 1.	100
OPGAVE 2.	101
OPGAVE 3.	101
OPGAVE 4.	101
OPGAVE 5.	101
OPGAVE 6.	101
OPGAVE 7.	101
OPGAVE 8.	102
OPGAVE 9.	102
OPGAVE 10.	102
OPGAVE 11.	102
OPGAVE 12.	102
OPGAVE 13.	102
OPGAVE 14.	103
OPGAVE 15.	103
OPGAVE 16.	103
OPGAVE 17.	103
OPGAVE 18.	103
OPGAVE 19.	103
OPGAVE 20.	103
ANVENDELSE AF OTTENDE TRIN	104
Dag 1. Mit Materielle liv:	104
Dag 2. Mit Moder Jord liv/fysiske liv:	104
Dag 3. Mit æteriske liv/energi-liv/tid-rum liv:	104
Dag 4. Mit astrale liv/emtotionelle liv/indre barn liv:	104
Dag 5. Mit kausale liv/mentale liv/tankeliv:	104
Dag 6. Mit Sjæleliv/social liv.....	104
Dag 7. Åndelige liv:	104
Synopsis for Trin Otte:	104
TRIN NI.....	105
FORSLAG.....	105
OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRIN NI	105
OPGAVE 1.	105
OPGAVE 2.	105
OPGAVE 3.	106
OPGAVE 4.	106
ANVENDELSE AF NIENDE TRIN.....	106
Dag 1. Mit Materielle liv:	106
Dag 2. Mit Moder Jord liv/fysiske liv:	106
Dag 3. Mit æteriske liv/energi-liv/tid-rum liv:	106
Dag 4. Mit astrale liv/emtotionelle liv/indre barn liv:	106
Dag 5. Mit kausale liv/mentale liv/tankeliv:	106
Dag 6. Mit Sjæleliv/social liv.....	106
Dag 7. Åndelige liv:	106
Synopsis for Trin Ni:	106
TRIN TI.....	107
FORSLAG.....	107
OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRIN TI.....	107
Dag 1. Mit Materielle liv:	108
Dag 2. Mit Moder Jord liv/fysiske liv:	108
Dag 3. Mit æteriske liv/energi-liv/rum-tid liv:	108
Dag 4. Mit astrale liv/emtotionelle liv/indre barn liv:	108

Dag 5. Mit kausale liv/mentale liv/tankeliv:	108
Dag 6: Mit Sjæleliv/social liv:.....	108
Dag 7. Mit Åndelige liv:	108
DAG 1. MIT MATERIELLE LIV:	108
TRIN ET:	108
TRIN TO:	108
TRIN TRE:	109
TRIN FIRE:	109
TRIN FEM:.....	110
TRIN SEKS:	110
TRIN SYV:.....	114
TRIN OTTE:.....	115
TRIN NI:.....	115
TRIN TI:	115
TRIN ELLEVE:	116
TRIN TOLV:.....	116
TRIN TRETEN:	116
ANVENDELSE AF TIENDE TRIN	116
Synopsis for Trin Ti:.....	116
TRIN ELLEVE	117
FORSLAG.....	117
OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRIN ELLEVE	118
OPGAVE 1.	118
OPGAVE 2.	118
OPGAVE 3.	118
OPGAVE 4.	118
ANVENDELSE AF ELVTE TRIN	119
Synopsis for Trin Elleve:	120
TRIN TOLV	120
FORSLAG.....	121
OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRIN TOLV	121
OPGAVE 1.	121
OPGAVE 2.	121
ANVENDELSE AF TOLVTE TRIN	122
Synopsis for Trin Tolv:.....	122
TRINENES PRINCIPPER	122
TRADITION ET	124
FORSLAG.....	125
OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRADITION ET	125
OPGAVE 1.	125
OPGAVE 2.	125
OPGAVE 3.	125
OPGAVE 4.	125
OPGAVE 5.	126
OPGAVE 6.	126
OPGAVE 7.	126
ANVENDELSE AF FØRSTE TRADITION	126
TRADITION TO.....	126
FORSLAG.....	127
OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRADITION TO	127

OPGAVE 1.	127
OPGAVE 2.	127
OPGAVE 3.	127
OPGAVE 4.	127
OPGAVE 5.	128
OPGAVE 6.	128
ANVENDELSE AF ANDEN TRADITION	128
TRADITION TRE	128
FORSLAG.....	129
OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRADITION TRE	129
OPGAVE 1.	129
OPGAVE 2.	129
OPGAVE 3.	129
OPGAVE 4.	129
OPGAVE 5.	130
ANVENDELSE AF TREDJE TRADITION.....	130
TRADITION FIRE.....	130
FORSLAG.....	131
OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRADITION FIRE	131
OPGAVE 1.	131
OPGAVE 2.	131
OPGAVE 3.	131
ANVENDELSE AF FJERDE TRADITION	131
TRADITION FEM.....	132
FORSLAG.....	133
OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRADITION FEM.....	133
OPGAVE 1.	133
OPGAVE 2.	133
OPGAVE 3.	133
OPGAVE 4.	133
ANVENDELSE AF FEMTE TRADITION	133
TRADITION SEKS	134
FORSLAG.....	135
OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRADITION SEKS	135
OPGAVE 1.	135
OPGAVE 2.	135
ANVENDELSE AF SJETTE TRADITION.....	135
TRADITION SYV	136
FORSLAG.....	136
OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRADITION SYV	137
OPGAVE 1.	137
OPGAVE 2.	137
OPGAVE 3.	137
OPGAVE 4.	137
OPGAVE 5.	137
ANVENDELSE AF SYVENDE TRADITION	137
TRADITION OTTE	138
FORSLAG.....	138
OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRADITION OTTE.....	139
OPGAVE 1.	139

OPGAVE 2.	139
OPGAVE 3.	139
OPGAVE 4.	139
OPGAVE 5.	139
ANVENDELSE AF OTTENDE TRADITION.....	139
TRADITION NI.....	140
FORSLAG.....	140
OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRADITION NI.....	141
OPGAVE 1.	141
OPGAVE 2.	141
OPGAVE 3.	141
ANVENDELSE AF NIENDE TRADITION	141
TRADITION TI	142
FORSLAG.....	142
OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRADITION TI	143
OPGAVE 1.	143
OPGAVE 2.	143
OPGAVE 3.	143
ANVENDELSE AF TIENDE TRADITION.....	143
TRADITION ELLEVE	144
FORSLAG.....	145
OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRADITION ELLEVE	145
OPGAVE 1.	145
OPGAVE 2.	145
OPGAVE 3.	145
OPGAVE 4.	145
OPGAVE 5.	145
ANVENDELSE AF ELVTE TRADITION	146
TRADITION TOLV	146
FORSLAG.....	146
OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRADITION TOLV	147
OPGAVE 1.	147
OPGAVE 2.	147
OPGAVE 3.	147
OPGAVE 4.	147
OPGAVE 5.	147
OPGAVE 6.	148
OPGAVE 7.	148
OPGAVE 8.	148
OPGAVE 9.	148
OPGAVE 10.	148
OPGAVE 11.	148
ANVENDELSE AF TOLVTE TRADITION.....	148
PRINCIPPERNE I TRADITIONERNE.....	149

TRIN ET

**VI INDRØMMEDE, AT VI VAR MAGTESLØSE OVER VORES ADDIKTION
TIL VORES TÆNKENDE SIND, VORES EGO – AT VORES LIV VAR BLEVET
UHÅNDTERLIGT.**

Kære ChrisAn medlem, TIL LYKKE!

Du er nu begyndt dit arbejde med Trin Et!

Princippet i Trin Et er **ærlighed**.

Første Trins Slogan er: *Sandheden sejrer altid til sidst!*

FORSLAG

- 1) Læs Trin Et i bogen *Christs Anonymous - Det Trettende Trin*.
- 2) Del din opfattelse, af det du har læst, med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner eller begge, hvis du har begge, og på et ChrisAn møde.
- 3) Løs opgaverne til Første Trin som foreslået nedenfor.
- 4) Del dine erfaringer med og dine konklusioner om dit arbejde med Trin Et med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner eller begge, hvis du har begge, og på et ChrisAn møde.

Kærlighed og knus til dig fra ChrisAn!

OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRIN ET

Opgave 01.

Jeg vælger at beskrive, hvad ordet addiktion og ordet OCD betyder for mig?

Opgave 02.

Jeg vælger kort at beskrive **mindst** en situation, der gjorde mig vred ved at beskrive situationen og de vrede tanker, jeg tænkte om situationen.

Opgave 2a.

Jeg vælger også at beskrive de vrede tanker, jeg tænkte, der ikke havde noget at gøre med den situation, jeg blev vred over.

Opgave 2b.

Jeg vælger at beskrive, om jeg altid bliver vred over situationer, der ligner den situation, jeg har beskrevet.

Opgave 2c.

Jeg vælger at beskrive, om jeg **tror**, at det er mine tanker om situationen, der gør mig vred, snarere end situationen.

Opgave 2d.

Jeg vælger at beskrive, om jeg prøvede på at skille mig af med mine vrede tanker, og i så tilfælde hvordan, eller hvis ikke, hvorfor ikke?

Opgave 2e.

Følte jeg mig tvunget til at blive ved med at tænke vrede tanker efter, at situationen var forbi?

Opgave 2f.

Tror jeg, at det kunne være sandt for mig, at jeg lider af en addiktion til mit tænkende sind, mit ego, der forhindrede mig i at flytte mit fokus fra mine vrede tanker?

Opgave 03.

Jeg vælger kort at beskrive **mindst** en situation, der gjorde mig bekymret ved at beskrive situationen og de bekymrede tanker, jeg tænkte om situationen.

Opgave 3a.

Jeg vælger også at beskrive de bekymrede tanker, jeg tænkte, der ikke havde noget at gøre med den situation, jeg var bekymret over.

Opgave 3b.

Jeg vælger at beskrive, om jeg altid bliver bekymret over situationer, der ligner den situation, jeg har beskrevet.

Opgave 3c.

Jeg vælger at beskrive, om jeg **tror**, at det er mine tanker om situationen, der gør mig bekymret, snarere end situationen.

Opgave 3d.

Jeg vælger at beskrive, om jeg prøvede på at skille mig af med mine bekymrede tanker, og i så tilfælde hvordan, eller hvis ikke, hvorfor ikke?

Opgave 3e.

Følte jeg mig tvunget til at blive ved med at tænke bekymrede tanker efter, at situationen var forbi?

Opgave 3f.

Tror jeg, at det kunne være sandt for mig, at jeg lider af en addiktion til mit tænkende sind, mit ego, der forhindrede mig i at flytte mit fokus fra mine bekymrede tanker?

Opgave 04.

Jeg vælger kort at beskrive **mindst** en situation, der gjorde mig ængstelig ved at beskrive situationen og de ængstelige tanker, jeg tænkte om situationen.

Opgave 4a.

Jeg vælger også at beskrive de ængstelige tanker, jeg tænkte, der ikke havde noget at gøre med den situation, jeg var ængstelig over.

Opgave 4b.

Jeg vælger at beskrive, om jeg altid bliver ængstelig over situationer, der ligner den situation, jeg har beskrevet.

Opgave 4c.

Jeg vælger at beskrive, om jeg **tror**, at det er mine tanker om situationen, der gør mig ængstelig, snarere end situationen.

Opgave 4d.

Jeg vælger at beskrive, om jeg prøvede på at skille mig af med mine ængstelige tanker, og i så tilfælde hvordan, eller hvis ikke, hvorfor ikke?

Opgave 4e.

Følte jeg mig tvunget til at blive ved med at tænke ængstelige tanker efter, at situationen var forbi?

Opgave 4f.

Tror jeg, at det kunne være sandt for mig, at jeg lider af en addiktion til mit tænkende sind, mit ego, der forhindrede mig i at flytte mit fokus fra mine ængstelige tanker?

Opgave 05.

Jeg vælger kort at beskrive **mindst** en situation, der gjorde mig stresset ved at beskrive situationen og de stressede tanker, jeg tænkte om situationen.

Opgave 5a.

Jeg vælger også at beskrive de stressede tanker, jeg tænkte, der ikke havde noget at gøre med den situation, jeg var stresset over.

Opgave 5b.

Jeg vælger at beskrive, om jeg altid bliver stresset over situationer, der ligner den situation, jeg har beskrevet.

Opgave 5c.

Jeg vælger at beskrive, om jeg **tror**, at det er mine tanker om situationen, der gør mig stresset, snarere end situationen.

Opgave 5d.

Jeg vælger at beskrive, om jeg prøvede på at skille mig af med mine stressede tanker, og i så tilfælde hvordan, eller hvis ikke, hvorfor ikke?

Opgave 5e.

Følte jeg mig tvunget til at blive ved med at tænke stressede tanker efter, at situationen var forbi?

Opgave 5f.

Tror jeg, at det kunne være sandt for mig, at jeg lider af en addiktion til mit tænkende sind, mit ego, der forhindrede mig i at flytte mit fokus fra mine stressede tanker?

Opgave 06.

Jeg vælger kort at beskrive **mindst** en situation, der gjorde mig deprimeret ved at beskrive situationen og de deprimerede tanker, jeg tænkte om situationen.

Opgave 6a.

Jeg vælger også at beskrive de deprimerede tanker, jeg tænkte, der ikke havde noget at gøre med den situation, jeg var deprimeret over.

Opgave 6b.

Jeg vælger at beskrive, om jeg altid bliver deprimeret over situationer, der ligner den situation, jeg har beskrevet.

Opgave 6c.

Jeg vælger at beskrive, om jeg **tror**, at det er mine tanker om situationen, der gør mig deprimeret, snarere end situationen.

Opgave 6d.

Jeg vælger at beskrive, om jeg prøvede på at skille mig af med mine deprimerede tanker, og i så tilfælde hvordan, eller hvis ikke, hvorfor ikke?

Opgave 6e.

Følte jeg mig tvunget til at blive ved med at tænke deprimerede tanker efter, at situationen var forbi?

Opgave 6f.

Tror jeg, at det kunne være sandt for mig, at jeg lider af en addiktion til mit tænkende sind, mit ego, der forhindrede mig i at flytte mit fokus fra mine deprimerede tanker?

Opgave 07.

Jeg vælger kort at beskrive **mindst** en situation, der gjorde mig bange ved at beskrive situationen og de bange tanker, jeg tænkte om situationen.

Opgave 7a.

Jeg vælger også at beskrive de bange tanker, jeg tænkte, der ikke havde noget at gøre med den situation, jeg var bange for.

Opgave 7b.

Jeg vælger at beskrive, om jeg altid bliver bange for situationer, der ligner den situation, jeg har beskrevet.

Opgave 7c.

Jeg vælger at beskrive, om jeg **tror**, at det er mine tanker om situationen, der gør mig bange, snarere end situationen.

Opgave 7d.

Jeg vælger at beskrive, om jeg prøvede på at skille mig af med mine bange tanker, og i så tilfælde hvordan, eller hvis ikke, hvorfor ikke?

Opgave 7e.

Følte jeg mig tvunget til at blive ved med at tænke bange tanker efter, at situationen var forbi?

Opgave 7f.

Tror jeg, at det kunne være sandt for mig, at jeg lider af en addiktion til mit tænkende sind, mit ego, der forhindrede mig i at flytte mit fokus fra mine bange tanker?

Opgave 08.

Jeg vælger at beskrive, hvorfor jeg **tror**, at det er sandt for mig, at jeg er addikted til mit tænkende sind, mit ego.

Opgave 09.

Jeg vælger at beskrive **mindst** et eksempler på, hvordan min addiktion til mit tænkende sind, mit ego gør mit liv uhåndterligt.

Opgave 10.

Jeg vælger at beskrive fra hvilket bevidsthedsplan, jeg observerer mit tænkende sind, mit ego.

Opgave 11.

Jeg vælger at beskrive **mindst** et eksempel på, hvordan min Sjæl/mit Super ego/min sociale krop kom til udtryk i mit sociale liv i en situation, hvor jeg var ukærlig, hensynsløs, hårdhjertet og ubarmhjertig overfor den anden/de andre.

Opgave 12.

Jeg vælger desuden at beskrive **mindst** et eksempel på, hvordan min Sjæl/mit Super ego/min sociale krop kom til udtryk i mit sociale liv i en situation, hvor jeg var kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig overfor den anden/de andre.

Opgave 13.

Jeg vælger at beskrive, hvordan mit sande Selv, min Ånd, har udtrykt sig i mit ydre liv.

Opgave 14.

Jeg vælger at beskrive, hvordan mit sande Selv, min Ånd, har udtrykt sig i mit indre liv.

Opgave 15.

Jeg vælger at beskrive, hvorfor jeg nu er villig til at opgive min addiktion til mit tænkende sind, mit ego.

UGEOPGAVEN.

Hver dag i en uge, vælger jeg at bruge nedenstående format til at ransage de forskellige områder af min eksistens som foreslået, eller jeg vælger at skabemanifestere mit eget format til disse opgaver:

Dag 1. Mit Materielle liv:

1. Jeg vælger at beskrive en situation, jeg oplevede i mit materielle liv, hvor jeg tænkte smertefulde tanker, og hvordan min smerte gjorde mit liv uhåndterligt.
2. Jeg vælger at beskrive det, jeg opfattede som ukærligt, hensynsløst, hårdhjertet og ubarmhjertigt i situationen.

3. Jeg vælger at beskrive de ukærlige, hensynsløse, hårdhjertede og ubarmhjertige ting, jeg har lyst til at sige og gøre i forbindelse med denne situation.

4. Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg tror, at det ville gøre mit liv uhåndterligt, hvis jeg gjorde eller sagde det, jeg har lyst til, når jeg taler og handler ud fra min ukærlige, hensynsløse, hårdhjertede og ubarmhjertige sindstilstand.

Dag 2. Mit Moder Jord liv/fysiske liv:

1. Jeg vælger at beskrive en situation, jeg oplevede i mit fysiske liv, hvor jeg tænkte smertefulde tanker, og hvordan min smerte gjorde mit liv uhåndterligt.

2. Jeg vælger at beskrive det, jeg opfattede som ukærligt, hensynsløst, hårdhjertet og ubarmhjertigt i situationen.

3. Jeg vælger at beskrive de ukærlige, hensynsløse, hårdhjertede og ubarmhjertige ting, jeg har lyst til at sige og gøre i forbindelse med denne situation.

4. Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg tror, at det ville gøre mit liv uhåndterligt, hvis jeg gjorde eller sagde det, jeg har lyst til, når jeg taler og handler ud fra min ukærlige, hensynsløse, hårdhjertede og ubarmhjertige sindstilstand.

Dag 3. Mit æteriske liv/energi-liv/tid-rum liv:

1. Jeg vælger at beskrive en situation, jeg oplevede i mit rum-tid-bevægelses-liv, hvor jeg tænkte smertefulde tanker, og hvordan min smerte gjorde mit liv uhåndterligt.

2. Jeg vælger at beskrive det, jeg opfattede som ukærligt, hensynsløst, hårdhjertet og ubarmhjertigt i situationen.

3. Jeg vælger at beskrive de ukærlige, hensynsløse, hårdhjertede og ubarmhjertige ting, jeg har lyst til at sige og gøre i forbindelse med denne situation.

4. Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg tror, at det ville gøre mit liv uhåndterligt, hvis jeg gjorde eller sagde det, jeg har lyst til, når jeg taler og handler ud fra min ukærlige, hensynsløse, hårdhjertede og ubarmhjertige sindstilstand.

Dag 4. Mit astrale liv/emotionelle liv/indre barn liv:

1. Jeg vælger at beskrive en situation, jeg oplevede i mit emotionelle liv, hvor jeg tænkte smertefulde tanker, og hvordan min smerte gjorde mit liv uhåndterligt.

2. Jeg vælger at beskrive det, jeg opfattede som ukærligt, hensynsløst, hårdhjertet og ubarmhjertigt i situationen.

3. Jeg vælger at beskrive de ukærlige, hensynsløse, hårdhjertede og ubarmhjertige ting, jeg har lyst til at sige og gøre i forbindelse med denne situation.

4. Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg tror, at det ville gøre mit liv uhåndterligt, hvis jeg gjorde eller sagde det, jeg har lyst til, når jeg taler og handler ud fra min ukærlige, hensynsløse, hårdhjertede og ubarmhjertige sindstilstand.

Dag 5. Mit kausale liv/mentale liv/tankeliv:

1. Jeg vælger at beskrive en situation, jeg oplevede i mit tankeliv, hvor jeg tænkte smertefulde tanker, og hvordan min smerte gjorde mit liv uhåndterligt.

2. Jeg vælger at beskrive det, jeg opfattede som ukærligt, hensynsløst, hårdhjertet og ubarmhjertigt i situationen.

3. Jeg vælger at beskrive de ukærlige, hensynsløse, hårdhjertede og ubarmhjertige ting, jeg har lyst til at sige og gøre i forbindelse med denne situation.

4. Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg tror, at det ville gøre mit liv uhåndterligt, hvis jeg gjorde eller sagde det, jeg har lyst til, når jeg taler og handler ud fra min ukærlige, hensynsløse, hårdhjertede og ubarmhjertige sindstilstand.

Dag 6: Mit Sjæleliv/sociale liv.

1. Jeg vælger at beskrive en situation, jeg oplevede i mit Sociale liv, hvor jeg tænkte smertefulde tanker, og hvordan min smerte gjorde mit liv uhåndterligt.

2. Jeg vælger at beskrive det, jeg opfattede som ukærligt, hensynsløst, hårdhjertet og ubarmhjertigt i situationen.

3. Jeg vælger at beskrive de ukærlige, hensynsløse, hårdhjertede og ubarmhjertige ting, jeg har lyst til at sige og gøre i forbindelse med denne situation.

4. Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg tror, at det ville gøre mit liv uhåndterligt, hvis jeg gjorde eller sagde det, jeg har lyst til, når jeg taler og handler ud fra min ukærlige, hensynsløse, hårdhjertede og ubarmhjertige sindstilstand.

Dag 7. Mit Åndelige liv:

1. Jeg vælger at beskrive en situation, jeg oplevede i mit Åndelige liv, hvor jeg tænkte smertefulde tanker, og hvordan min smerte gjorde mit liv uhåndterligt.
2. Jeg vælger at beskrive det, jeg opfattede som ukærligt, hensynsløst, hårdhjertet og ubarmhjertigt i situationen.
3. Jeg vælger at beskrive de ukærlige, hensynsløse, hårdhjertede og ubarmhjertige ting, jeg har lyst til at sige og gøre i forbindelse med denne situation.
4. Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg tror, at det ville gøre mit liv uhåndterligt, hvis jeg gjorde eller sagde det, jeg har lyst til, når jeg taler og handler ud fra min ukærlige, hensynsløse, hårdhjertede og ubarmhjertige sindstilstand.

Synopsis for Trin Et:

Jeg vælger at skrive det ned, som jeg fik ud af at skrive Trin Et, så jeg kan bruge min synopsis i mit Femte Trin og mit Tiende Trin.

TRIN TO

**VI KOM TIL AT TRO PÅ, AT EN MAGT STØRRE END OS
KUNNE FØRE OS TIL VORES SANDE SELV, VORES ÅND,
OG DERMED TIL GLÆDE OVER AT VÆRE TIL.**

.

Kære ChrisAn medlem, TIL LYKKE!

Du er nu begyndt dit arbejde med Trin To!

Princippet i Trin To er **åbensindethed**.

Andet Trins Slogan er: *At lytte opmærksomt og respektfuldt til en anden er det første udtryk for følelsesmæssig ædruelighed.*

FORSLAG

- 1) Læs Trin To i bogen *Christs Anonymous - Det Trettende Trin*.
- 2) Del din opfattelse, af det du har læst, med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner eller begge, hvis du har begge, og på et ChrisAn møde.
- 3) Løs opgaverne til Andet Trin som foreslået nedenfor.
- 4) Del dine erfaringer med og dine konklusioner om dit arbejde med Trin To med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner eller begge, hvis du har begge, og på et ChrisAn møde.

Kærlighed og knus til dig fra ChrisAn!

OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRIN TO

Opgave 1.

Jeg vælger at beskrive, hvorfor jeg **tror**, at det kunne være til min fordel at holde op med at omtale min:

1. Moder Jord krop/fysiske krop,
2. Æteriske krop/rum-tid-energi krop,
3. Astrale krop/emotionelle krop/indre barn krop,
4. Kausale krop/mentale krop/tankekrop/ego,
5. Sjæl/sociale krop/mit Super ego

som en ”den”, som om hver af mine kroppe er en ting i stedet for et levende væsen.

Opgave 2.

1. Jeg vælger at skrive **mindst** et eksempel på det, mit tænkende sind, mit ego, fortæller mig, som får mig til at **tro**, at min:

1. Moder Jord krop/fysiske krop,
2. Æteriske krop/rum-tid-energi krop,
3. Astrale krop/emotionelle krop/indre barn krop,
4. Kausale krop/mentale krop/tankekrop/ego
5. Sjæl/sociale krop/mit Super ego

hver især er et levende væsen, som har brug for min:

a. **kærlighed** ved, at jeg opfylder netop denne krops behov for at føle sig veludhvilet, velplejet, velernæret og veltrænet og dermed føler sig elsket.

b. **omsorg** ved, at jeg bruger noget af min tid, min energi, min interesse og mine penge til at sørge for, at netop denne krop er veludhvilet, velplejet, velernæret og veltrænet og dermed føler sig taget godt af.

c. **medfølelse** ved at være medfølelse, når netop denne krop ikke er i stand til at udføre det, jeg ønsker lige her og nu, så han/hun føler sig forstået, særligt, når han/hun har begået en fejl eller smerter.

d. **barmhjertighed** ved, at jeg tilgiver netop denne krops fejltagelser eller smerter, så han/hun føler sig draget omsorg for med betingelsesløs kærlighed og medfølelse.

2. Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg vil skabemanifestere plads og tid i løbet af ugen til at tage mig enhver af mine kroppe, så de er veludhvilede, velplejede, velernærede og veltrænede hver især.

3. Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg vil komme enhver af mine kroppe i møde med betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed.

Opgave 3.

Jeg vælger at skrive **mindst** ét eksempel på, hvordan jeg behandler hver af mine kroppe på de tidspunkter, hvor jeg **ikke tror**, at jeg har tid til at sørge for, at netop denne krop er veludhvilet, velplejet, velernæret og veltrænet, og hvor jeg **ikke tror**, at jeg har overskud til at møde netop denne krop med betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed.

Opgave 4.

Jeg vælger at skrive **mindst** ét eksempel på, hvordan jeg behandler hver af mine kroppe på de tidspunkter, hvor jeg **tror**, at jeg har tid til at sørge for, at netop denne krop er veludhvilet, velplejet, velernæret og veltrænet, og hvor jeg **tror**, at jeg har overskud til at møde netop denne krop med betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed.

Opgave 5.

Jeg vælger at skrive **mindst** et eksempel på, hvorfor Trin To får mig til at **tro**, at det, jeg **tror** på, blot er en **tanke**, jeg har hørt gentaget mange gange, eller selv har tænkt tilstrækkeligt mange gange til, at jeg er kommet til at opfatte den som et sandt udtryk for Virkeligheden.

Opgave 6.

Jeg vælger at give **mindst** ét eksempel på, hvorfor Trin To har fået mit til at **tro**, at Sandheden ikke kan tænkes eller siges.

Opgave 7.

Jeg vælger at beskrive **mindst** et eksempel fra nedenstående forslag om noget, jeg **tror**, der gør mig

1. vred
2. stresset
3. deprimeret
4. ængstelig
5. nervøs
6. bange

og jeg vælger at beskrive, om det modsatte kunne være lige så sandt eller måske endnu sandere, og hvorfor jeg **tror** det.

Opgave 8.

Jeg vælger at beskrive, hvorfor jeg **tror**, at det er muligt at ændre mine tro-systemer til min fordel ved at vælge at **tro** noget, der bringer mig glæde frem for at vælge at **tro** noget, der bringer mig smerte.

Opgave 9.

Jeg vælger at beskrive, hvorfor jeg **tror**, at mit sande Selv er frit flydende Ånd.

Opgave 10.

Jeg vælger at beskrive, hvorfor jeg **tror**, at alle former er krystalliseret Ånd, og hvordan denne opfattelse gør det muligt for mig at **tro**, at Ånden er allestedsnærværende.

Opgave 11.

Jeg vælger at beskrive, hvorfor jeg **tror**, at Ånden ved alt om alle overalt på alle eksistensplaner og derfor er alvidende.

Opgave 12.

Jeg vælger at beskrive, hvorfor jeg **tror**, at Ånden er almægtig.

Opgave 13.

Jeg vælger at beskrive, hvorfor jeg **tror**, at kun former dør, medens den frit flydende Ånd, der lever inden i formerne ikke dør og dermed er udødelig.

Opgave 14.

Jeg vælger at beskrive, hvorfor jeg **tror**, jeg er et multidimensionelt væsen, der har et fysisk liv i den tredje dimension, et rum-tid-energi liv i den fjerde dimension, et følelsesliv i den femte dimension, et tankeliv i den sjette dimension, et socialt liv i den syvende dimension og et åndsliv i den ottende dimension, der også kaldes det Absolutte eller den nulte dimension.

Opgave 15.

Jeg vælger at beskrive, hvorfor jeg **tror**, at Ånden er betingelsesløst kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig.

ANVENDELSE AF ANDET TRIN

Hver dag i en uge, vælger jeg at bruge nedenstående format til at ransage de forskellige områder af min eksistens som foreslået, eller jeg vælger at skabemanifestere mit eget format til disse opgaver:

Dag 1. Mit Materielle liv:

Dag 2. Mit Moder Jord liv/fysiske liv:

Dag 3. Mit æteriske liv/energi-liv/tid-rum liv:

Dag 4. Mit astrale liv/emotionelle liv/indre barn liv:

Dag 5. Mit kausale liv/mentale liv/tankeliv:

Dag 6: Mit Sjæleliv/sociale liv.

Dag 7. Åndelige liv:

Nedenstående format kan både bruges på mit materielle liv, mit Moder Jord liv/fysiske liv/, mit astrale liv/emotionelle liv/indre barn liv/, mit kausale liv/mentale liv/tankeliv, mit Sjæleliv/sociale liv og mit Åndelige liv til at løse disse opgaver, eller jeg kan vælge at skabemanifestere mit eget format til disse opgaver.

Dag 1. Mit Materielle liv:

1. Jeg vælger at skrive det ned, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst kærlige hensigt bag den smerte, jeg beskrev i ugeopgaven for Trin Et.
2. Jeg vælger at skrive det ned, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst omsorgsfulde hensigt bag den smerte, jeg beskrev i ugeopgaven for Trin Et.
3. Jeg vælger at skrive det ned, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst medfølende hensigt bag den smerte, jeg beskrev i ugeopgaven for Trin Et.
4. Jeg vælger at skrive det ned, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst barmhjertige hensigt bag den smerte, jeg beskrev i ugeopgaven for Trin Et.

Dag 2. Mit fysiske liv:

1. Jeg vælger at skrive det ned, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst kærlige hensigt bag den smerte, jeg beskrev i ugeopgaven for Trin Et.
2. Jeg vælger at skrive det ned, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst omsorgsfulde hensigt bag den smerte, jeg beskrev i ugeopgaven for Trin Et.
3. Jeg vælger at skrive det ned, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst medfølende hensigt bag den smerte, jeg beskrev i ugeopgaven for Trin Et.
4. Jeg vælger at skrive det ned, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst

barmhjertige hensigt bag den smerte, jeg beskrev i ugeopgaven for Trin Et.

Dag 3. Mit rum-tid-bevægelses-liv:

1. Jeg vælger at skrive det ned, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst kærlige hensigt bag den smerte, jeg beskrev i ugeopgaven for Trin Et.
2. Jeg vælger at skrive det ned, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst omsorgsfulde hensigt bag den smerte, jeg beskrev i ugeopgaven for Trin Et.
3. Jeg vælger at skrive det ned, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst medfølende hensigt bag den smerte, jeg beskrev i ugeopgaven for Trin Et.
4. Jeg vælger at skrive det ned, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst barmhjertige hensigt bag den smerte, jeg beskrev i ugeopgaven for Trin Et.

Dag 4. Mit emotionelle liv:

1. Jeg vælger at skrive det ned, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst kærlige hensigt bag den smerte, jeg beskrev i ugeopgaven for Trin Et.
2. Jeg vælger at skrive det ned, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst omsorgsfulde hensigt bag den smerte, jeg beskrev i ugeopgaven for Trin Et.
3. Jeg vælger at skrive det ned, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst medfølende hensigt bag den smerte, jeg beskrev i ugeopgaven for Trin Et.
4. Jeg vælger at skrive det ned, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst barmhjertige hensigt bag den smerte, jeg beskrev i ugeopgaven for Trin Et.

Dag 5. Mit tankeliv:

1. Jeg vælger at skrive det ned, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst kærlige hensigt bag den smerte, jeg beskrev i ugeopgaven for Trin Et.
2. Jeg vælger at skrive det ned, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst omsorgsfulde hensigt bag den smerte, jeg beskrev i ugeopgaven for Trin Et.
3. Jeg vælger at skrive det ned, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst medfølende hensigt bag den smerte, jeg beskrev i ugeopgaven for Trin Et.
4. Jeg vælger at skrive det ned, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst

barmhjertige hensigt bag den smerte, jeg beskrev i ugeopgaven for Trin Et.

Dag 6. Mit Sociale liv:

1. Jeg vælger at skrive det ned, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst kærlige hensigt bag den smerte, jeg beskrev i ugeopgaven for Trin Et.
2. Jeg vælger at skrive det ned, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst omsorgsfulde hensigt bag den smerte, jeg beskrev i ugeopgaven for Trin Et.
3. Jeg vælger at skrive det ned, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst medfølende hensigt bag den smerte, jeg beskrev i ugeopgaven for Trin Et.
4. Jeg vælger at skrive det ned, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst barmhjertige hensigt bag den smerte, jeg beskrev i ugeopgaven for Trin Et.

Dag 7. Mit Åndelige liv:

1. Jeg vælger at skrive det ned, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst kærlige hensigt bag den smerte, jeg beskrev i ugeopgaven for Trin Et.
2. Jeg vælger at skrive det ned, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst omsorgsfulde hensigt bag den smerte, jeg beskrev i ugeopgaven for Trin Et.
3. Jeg vælger at skrive det ned, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst medfølende hensigt bag den smerte, jeg beskrev i ugeopgaven for Trin Et.
4. Jeg vælger at skrive det ned, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst barmhjertige hensigt bag den smerte, jeg beskrev i ugeopgaven for Trin Et.

Synopsis for Trin To:

Jeg vælger at skrive en synopsis over det, jeg opdagede i Trin To, så jeg kan bruge min synopsis i mit Femte, Tiende og Tolvte Trin.

TRIN TRE

**VI TOG EN BESLUTNING OM BETINGELSESLØST AT LÆGGE VORES
VILJE OG VORES LIV OVER TIL OMSORGEN FRA VORES HØJERE MAGT,
SÅDAN SOM VI FORSTOD DEN MAGT.**

Kære ChrisAn medlem, TIL LYKKE!

Du er nu begyndt dit arbejde med Trin Tre!

Princippet i Trin Tre er betingelsesløs **overgivelse**.

Tredje Trins Slogan er: *Følg dit hjerte*.

FORSLAG

- 1) Læs Trin Tre i bogen *Christs Anonymous - Det Trettende Trin*.
- 2) Del din opfattelse, af det du har læst, med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner eller begge, hvis du har begge, og på et ChrisAn møde.
- 3) Løs opgaverne til Tredje Trin som foreslået nedenfor.
- 4) Del dine erfaringer med og dine konklusioner om dit arbejde med Trin Tre med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner eller begge, hvis du har begge, og på et ChrisAn møde.

Kærlighed og knus til dig fra ChrisAn!

OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRIN TRE

I Trin Tre har vi brug for at overgive os betingelsesløst til vores Ånds betingelsesløse kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed, og derfor begynder vi vores arbejde i Trin Tre med at undersøge, hvordan det kan blive muligt for os.

Opgave 1.

Jeg vælger at beskrive **mindst** én oplevelse, der fik mig til at tvivle på min Højere Magts betingelsesløse kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed.

Opgave 2.

Jeg vælger at se på den oplevelse, jeg beskrev i opgave et med den viden, jeg har i dag, og beskriver det, jeg **tror**, der kunne være min Højere Magts betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølende og barmhjertige hensigt bag denne oplevelse.

Opgave 3.

Jeg vælger at beskrive **mindst** ét område, jeg ser i Verden omkring mig, der får mig til at tvivle på en Højere Magts betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølende og barmhjertige hensigt bag dette område.

Opgave 4.

Jeg vælger at se på det område, jeg beskrev i opgave tre, og jeg beskriver det, jeg **tror**, kunne være en Højere Magts betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølende og barmhjertige hensigt bag det område.

Opgave 5.

Jeg vælger at beskrive, hvorfor jeg tror på, at det altid og uden undtagelse vil være muligt for mig at finde min Højere Magts betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølende og barmhjertige hensigt bag enhver af mine oplevelser, uanset hvad de indeholder.

Opgave 6.

Jeg vælger at beskrive, hvorfor jeg tror på, at jeg forlader mit liv og mit sande Selv, min Ånd, når jeg forlader NUET.

Opgave 7.

Jeg vælger at beskrive **mindst** én situation fra min dag, hvor jeg forlod mit liv og mit sande selv, min Ånd ved at tillade mit tænkende sind, mit ego, at opsluge min opmærksomhed, og jeg vælger at beskrive, hvorfor jeg tillod det.

Opgave 8.

Jeg vælger at beskrive, hvorfor jeg **troede**, at det var til min fordel at forlade NUET i den situation, jeg beskrev i opgave 7, og om jeg stadig **tror**, at det var til min fordel efter at have ransaget situationen.
Hvis ja, hvorfor, hvis nej, hvorfor ikke.

Opgave 9.

Jeg vælger at beskrive **mindst** én situation fra min dag, hvor jeg forblev i NUET uden at dømme det, og jeg beskriver, hvordan det fik mig til at opleve mit liv.

Opgave 10.

Jeg vælger at beskrive **mindst** én måde, hvorpå jeg kan indtræde i NUET.

Opgave 11.

Jeg vælger at beskrive, hvorfor jeg tror på, at jeg overgiver mig betingelsesløst til mit liv og dermed til min Højere Magts betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølende og barmhjertige hensigt for mig, når jeg overgiver mig betingelsesløst til at lade mig bære af det Nuværende Øjeblikks Magiske Strøm i en sindstilstand, der er helt stille.

Opgave 12.

Jeg vælger at beskrive det øjeblik, jeg følte mig parat til at overgive mig betingelsesløst til min Højere Magts betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølende og barmhjertige hensigt i løbet af mit Tredje Trins arbejde, selvom jeg måske kun følte mig parat i et kort øjeblik.

ANVENDELSE AF TREDJE TRIN

Hver dag i en uge, vælger jeg at bruge nedenstående format til at ransage de forskellige områder af min eksistens som foreslået, eller jeg vælger at skabemanifestere mit eget format til disse opgaver:

Dag 1. Mit Materielle liv:

Dag 2. Mit Moder Jord liv/fysiske liv:

Dag 3. Mit æteriske liv/energi-liv/tid-rum liv:

Dag 4. Mit astrale liv/emotionelle liv/indre barn liv:

Dag 5. Mit kausale liv/mentale liv/tankeliv:

Dag 6: Mit Sjæleliv/sociale liv.

Dag 7. Åndelige liv:

Nedenstående format kan både bruges på mit materielle liv, mit Moder Jord liv/fysiske liv/, mit astrale liv/emotionelle liv/indre barn liv/, mit kausale liv/mentale liv/tankeliv, mit Sjæleliv/sociale liv og mit Åndelige liv til at løse disse opgaver, eller jeg kan vælge at

skabemanifestere mit eget format til disse opgaver.

Dag 1. Mit Materielle liv:

1. Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg **ønsker** at overgive mig til det, jeg fandt ud af i ugeopgaven for Trin To, som jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst kærlige hensigt.
2. Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg **ønsker** at overgive mig til det, jeg fandt ud af i ugeopgaven for Trin To, som jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst omsorgsfulde hensigt.
3. Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg **ønsker** at overgive mig til det, jeg fandt ud af i ugeopgaven for Trin To, som jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst medfølelse hensigt.
4. Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg **ønsker** at overgive mig til det, jeg fandt ud af i ugeopgaven for Trin To, som jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst barmhjertige hensigt.

Dag 2. Mit fysiske liv:

1. Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg **ønsker** at overgive mig til det, jeg fandt ud af i ugeopgaven for Trin To, som jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst kærlige hensigt.
2. Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg **ønsker** at overgive mig til det, jeg fandt ud af i ugeopgaven for Trin To, som jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst omsorgsfulde hensigt.
3. Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg **ønsker** at overgive mig til det, jeg fandt ud af i ugeopgaven for Trin To, som jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst medfølelse hensigt.
4. Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg **ønsker** at overgive mig til det, jeg fandt ud af i ugeopgaven for Trin To, som jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst barmhjertige hensigt.

Dag 3. Mit rum-tid-bevægelses-liv:

1. Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg **ønsker** at overgive mig til det, jeg fandt ud af i ugeopgaven for Trin To, som jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst kærlige hensigt.

2. Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg **ønsker** at overgive mig til det, jeg fandt ud af i ugeopgaven for Trin To, som jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst omsorgsfulde hensigt.

3. Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg **ønsker** at overgive mig til det, jeg fandt ud af i ugeopgaven for Trin To, som jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst medfølende hensigt.

4. Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg **ønsker** at overgive mig til det, jeg fandt ud af i ugeopgaven for Trin To, som jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst barmhjertige hensigt.

Dag 4. Mit emotionelle liv:

1. Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg **ønsker** at overgive mig til det, jeg fandt ud af i ugeopgaven for Trin To, som jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst kærlige hensigt.

2. Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg **ønsker** at overgive mig til det, jeg fandt ud af i ugeopgaven for Trin To, som jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst omsorgsfulde hensigt.

3. Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg **ønsker** at overgive mig til det, jeg fandt ud af i ugeopgaven for Trin To, som jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst medfølende hensigt.

4. Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg **ønsker** at overgive mig til det, jeg fandt ud af i ugeopgaven for Trin To, som jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst barmhjertige hensigt.

Dag 5. Mit tankeliv:

1. Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg **ønsker** at overgive mig til det, jeg fandt ud af i ugeopgaven for Trin To, som jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst kærlige hensigt.

2. Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg **ønsker** at overgive mig til det, jeg fandt ud af i ugeopgaven for Trin To, som jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst omsorgsfulde hensigt.

3. Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg **ønsker** at overgive mig til det, jeg fandt ud af i ugeopgaven for Trin To, som jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst medfølende hensigt.

4. Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg **ønsker** at overgive mig til det, jeg fandt ud af i

ugeopgaven for Trin To, som jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst barmhjertige hensigt.

Dag 6. Mit Sociale liv:

1. Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg **ønsker** at overgive mig til det, jeg fandt ud af i ugeopgaven for Trin To, som jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst kærlige hensigt.

2. Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg **ønsker** at overgive mig til det, jeg fandt ud af i ugeopgaven for Trin To, som jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst omsorgsfulde hensigt.

3. Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg **ønsker** at overgive mig til det, jeg fandt ud af i ugeopgaven for Trin To, som jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst medfølelse hensigt.

4. Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg **ønsker** at overgive mig til det, jeg fandt ud af i ugeopgaven for Trin To, som jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst barmhjertige hensigt.

Dag 7. Mit Åndelige liv:

1. Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg **ønsker** at overgive mig til det, jeg fandt ud af i ugeopgaven for Trin To, som jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst kærlige hensigt.

2. Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg **ønsker** at overgive mig til det, jeg fandt ud af i ugeopgaven for Trin To, som jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst omsorgsfulde hensigt.

3. Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg **ønsker** at overgive mig til det, jeg fandt ud af i ugeopgaven for Trin To, som jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst medfølelse hensigt.

4. Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg **ønsker** at overgive mig til det, jeg fandt ud af i ugeopgaven for Trin To, som jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst barmhjertige hensigt.

Synopsis for Trin Tre:

Jeg vælger at skrive en synopsis over det, jeg opdagede i Trin Tre, så jeg kan bruge min synopsis i mit Femte, Tiende og Tolvte Trin.

TRIN FIRE

VI FORETOG EN GRUNDIG OG UFORFÆRDET RANSAGELSE AF OS SELV.

Kære ChrisAn medlem, TIL LYKKE!

Du er nu begyndt dit arbejde med Trin Fire!

Princippet i Trin Fire er **mod**.

Fjerde Trins Slogan er: *Jeg accepterer både mine dyder og mine karakterdefekter.*

FORSLAG

- 1) Læs Trin Fire i bogen *Christ's Anonymous - Det Trettende Trin*.
- 2) Del din opfattelse, af det du har læst, med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner eller begge, hvis du har begge, og på et ChrisAn møde.
- 3) Løs opgaverne til Fjerde Trin som foreslået nedenfor.
- 4) Del dine erfaringer med og dine konklusioner om dit arbejde med Trin Fire med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner eller begge, hvis du har begge, og på et ChrisAn møde.

Kærlighed og knus til dig fra ChrisAn!

OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRIN FIRE

I Trin Fire vælger jeg at kortlægge de vigtigste karakteristika i mit psykologiske landskab.

Opgave 1.

Fra hver af de nedenstående stadier i mit liv vælger jeg at beskrive mindst én hændelse, hvor de fire egenskaber fra Tomhedens Ring (med dens tomhed, kedsomhed, meningsløshed og ensomhed) var aktive i mig, og på samme måde vælger jeg at beskrive mindst én hændelse fra hver af de fire stadier i mit liv, hvor de fire egenskaber fra Opfyldelsens Ring (med dens opfyldelse, interesse, meningsfuldhed og enhed) var aktive i mig:

1. barndom (0 - 12 år)
2. ungdom (13-21 år)

3. voksne liv (22 - 60 år)
4. alderdom (61 år til i dag)

Når jeg beskriver en situation, vælger jeg samtidigt at placere de fire egenskaber fra den Ring, jeg arbejder med, hvor jeg mener, de hører til i min beskrivelse, og jeg vælger også at skrive ned, hvordan jeg følte mig tilpas ved at være i den pågældende Rings energifelt.

Opgave 2.

Fra hver af de nedenstående stadier i mit liv vælger jeg at beskrive **mindst** én hændelse, hvor de fire egenskaber fra Selv-Centreringens Ring med dens eufori, depression selvkritik, og selvros, og på samme måde vælger jeg at beskrive **mindst** én hændelse fra hver af de fire stadier i mit liv, hvor de fire egenskaber fra Guds-Centreringens Ring med dens glæde, krafttilførsel, åbensindethed og taknemmelighed var aktive i mig:

1. barndom (0 - 12 år)
2. ungdom (13-21 år)
3. voksne liv (22 - 60 år)
4. alderdom (61 år til i dag)

Når jeg beskriver en situation, vælger jeg samtidigt at placere de fire egenskaber fra den Ring, jeg arbejder med, hvor jeg mener, de hører til i min beskrivelse, og jeg vælger også at skrive ned, hvordan jeg følte mig tilpas ved at være i den pågældende Rings energifelt.

Opgave 3.

Fra hver af de nedenstående stadier i mit liv vælger jeg at beskrive **mindst** én hændelse, hvor de fire egenskaber fra Medafhængighedens Ring med dens frelser-rolle, forfører-rolle, offer-rolle og krænker-rolle var aktive i mig, og på samme måde vælger jeg at beskrive **mindst** én hændelse fra hver af de fire stadier i mit liv, hvor de fire egenskaber fra den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring med dens ikke-tilknytning, integritet, respekt for selv og respekt for andre var aktive i mig:

1. barndom (0 - 12 år)
2. ungdom (13-21 år)
3. voksne liv (22 - 60 år)
4. alderdom (61 år til i dag)

Når jeg beskriver en situation, vælger jeg samtidigt at placere de fire egenskaber fra den Ring, jeg arbejder med, hvor jeg mener, de hører til i min beskrivelse, og jeg vælger også at skrive ned, hvordan jeg følte mig tilpas ved at være i den pågældende Rings energifelt.

Opgave 4.

Fra hver af de nedenstående stadier i mit liv vælger jeg at beskrive **mindst** én hændelse, hvor de fire egenskaber fra Gerrighedens Lille Ring med dens nærighed, grådighed,

fattigdom og fråseri var aktive i mig, og på samme måde vælger jeg at beskrive **mindst** én hændelse fra hver af de fire stadier i mit liv, hvor de fire egenskaber fra Troens Lille Ring med dens gavmildhed, tillid, velstand og ansvarlighed var aktive i mig:

1. barndom (0 - 12 år)
2. ungdom (13-21 år)
3. voksne liv (22 - 60 år)
4. alderdom (61 år til i dag)

Når jeg beskriver en situation, vælger jeg samtidigt at placere de fire egenskaber fra den Ring, jeg arbejder med, hvor jeg mener, de hører til i min beskrivelse, og jeg vælger også at skrive ned, hvordan jeg følte mig tilpas ved at være i den pågældende Rings energifelt.

Opgave 5.

Fra hver af de nedenstående stadier i mit liv vælger jeg at beskrive **mindst** én hændelse, hvor de fire egenskaber fra Misundelsens Lille Ring med dens vantro, overtro, underkastelse og trods var aktive i mig, og på samme måde vælger jeg at beskrive **mindst** én hændelse fra hver af de fire stadier i mit liv, hvor de fire egenskaber fra Håbets Lille Ring med dens tiltro, oplysning, skelne-evne og sindsro var aktive i mig:

1. barndom (0 - 12 år)
2. ungdom (13-21 år)
3. voksne liv (22 - 60 år)
4. alderdom (61 år til i dag)

Når jeg beskriver en situation, vælger jeg samtidigt at placere de fire egenskaber fra den Ring, jeg arbejder med, hvor jeg mener, de hører til i min beskrivelse, og jeg vælger også at skrive ned, hvordan jeg følte mig tilpas ved at være i den pågældende Rings energifelt.

Opgave 6.

Fra hver af de nedenstående stadier i mit liv vælger jeg at beskrive **mindst** én hændelse, hvor de fire egenskaber fra Hadets Lille Ring med dens benægtelse, manipulation, sygdom og vanvid var aktive i mig, og på samme måde vælger jeg at beskrive **mindst** én hændelse fra hver af de fire stadier i mit liv, hvor de fire egenskaber fra Kærlighedens Lille Ring med dens indrømmelse, selv-accept, kærlighed og tilregnelighed var aktive i mig:

1. barndom (0 - 12 år)
2. ungdom (13-21 år)
3. voksne liv (22 - 60 år)
4. alderdom (61 år til i dag)

Når jeg beskriver en situation, vælger jeg samtidigt at placere de fire egenskaber fra den Ring, jeg arbejder med, hvor jeg mener, de hører til i min beskrivelse, og jeg vælger også at skrive ned, hvordan jeg følte mig tilpas ved at være i den pågældende Rings energifelt.

Opgave 7.

Fra hver af de nedenstående stadier i mit liv vælger jeg at beskrive **mindst** én hændelse, hvor de fire egenskaber fra Hovmodets Lille Ring med dens overlegenhed, underlegenhed, overfyldning og isolation var aktive i mig, og på samme måde vælger jeg at beskrive **mindst** én hændelse fra hver af de fire stadier i mit liv, hvor de fire egenskaber fra Sandhedens Lille Ring med dens ydmyghed, ærlighed, individualitet og fællesskab var aktive i mig:

1. barndom (0 - 12 år)
2. ungdom (13-21 år)
3. voksne liv (22 - 60 år)
4. alderdom (61 år til i dag)

Når jeg beskriver en situation, vælger jeg samtidigt at placere de fire egenskaber fra den Ring, jeg arbejder med, hvor jeg mener, de hører til i min beskrivelse, og jeg vælger også at skrive ned, hvordan jeg følte mig tilpas ved at være i den pågældende Rings energifelt.

Opgave 8.

Fra hver af de nedenstående stadier i mit liv vælger jeg at beskrive **mindst** én hændelse, hvor de fire egenskaber fra den Store Ring af Smerte med dens gerrighed, misundelse, had og hovmod var aktive i mig, og på samme måde vælger jeg at beskrive **mindst** én hændelse fra hver af de fire stadier i mit liv, hvor de fire egenskaber fra den Store Ring af Glæde med dens tro, håb, kærlighed og sandhed var aktive i mig:

1. barndom (0 - 12 år)
2. ungdom (13-21 år)
3. voksne liv (22 - 60 år)
4. alderdom (61 år til i dag)

Når jeg beskriver en situation, vælger jeg samtidigt at placere de fire egenskaber fra den Ring, jeg arbejder med, hvor jeg mener, de hører til i min beskrivelse, og jeg vælger også at skrive ned, hvordan jeg følte mig tilpas ved at være i den pågældende Rings energifelt.

Opgave 9.

Fra hver af de nedenstående stadier i mit liv vælger jeg at beskrive **mindst** én hændelse ved hjælp af De Sociale Samspils Ringe, hvor jeg sårede mig selv ved at såre en anden/nogle andre.

1. barndom (0 - 12 år)
2. ungdom (13-21 år)
3. voksne liv (22 - 60 år)
4. alderdom (61 år til i dag)

ANVENDELSE AF FJERDE TRIN

Hver dag i en uge, vælger jeg at bruge nedenstående format til at ransage de forskellige områder af min eksistens som foreslået, eller jeg vælger at skabemanifestere mit eget format til disse opgaver:

Dag 1. Mit Materielle liv:

Dag 2. Mit Moder Jord liv/fysiske liv:

Dag 3. Mit æteriske liv/energi-liv/tid-rum liv:

Dag 4. Mit astrale liv/emotionelle liv/indre barn liv:

Dag 5. Mit kausale liv/mentale liv/tankeliv:

Dag 6: Mit Sjæleliv/sociale liv.

Dag 7. Åndelige liv:

Nedenstående format kan både bruges på mit materielle liv, mit Moder Jord liv/fysiske liv/, mit astrale liv/emotionelle liv/indre barn liv/, mit kausale liv/mentale liv/tankeliv, mit Sjæleliv/sociale liv og mit Åndelige liv til at løse disse opgaver, eller jeg kan vælge at skabemanifestere mit eget format til disse opgaver.

Dag 1. Mit materielle liv:

1. Jeg vælger at beskrive mit brug af en karakterdefekt, der gjorde det svært for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst kærlige hensigt, som jeg beskrev i ugeopgaven til Trin To.

2. Jeg vælger at beskrive mit brug af en karakterdefekt, der gjorde det svært for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst omsorgsfulde hensigt, som jeg beskrev i ugeopgaven til Trin To.

3. Jeg vælger at beskrive mit brug af en karakterdefekt, der gjorde det svært for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst medfølelse hensigt, som jeg beskrev i ugeopgaven til Trin To.

4. Jeg vælger at beskrive mit brug af en karakterdefekt, der gjorde det svært for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst barmhjertige hensigt bag den smerte, som jeg beskrev i ugeopgaven til Trin To.

1. Jeg vælger at beskrive en dyd, jeg **tror**, jeg kunne have brugt til at gøre det let for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, var min Højere Magts betingelsesløst kærlige hensigt, som jeg beskrev i ugeopgaven til Trin To.

2. Jeg vælger at beskrive en dyd, jeg **tror**, jeg kunne have brugt til at gøre det let for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, var min Højere Magts betingelsesløst omsorgsfulde hensigt, som jeg beskrev i ugeopgaven til Trin To.

3. Jeg vælger at beskrive en dyd, jeg **tror**, jeg kunne have brugt til at gøre det let for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, var min Højere Magts betingelsesløst medfølelse hensigt, som jeg beskrev i ugeopgaven til Trin To.

4. Jeg vælger at beskrive en dyd, jeg **tror**, jeg kunne have brugt til at gøre det let for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, var min Højere Magts betingelsesløst barmhjertige hensigt, som jeg beskrev i ugeopgaven til Trin To.

Dag 2. Mit fysiske liv:

1. Jeg vælger at beskrive mit brug af en karakterdefekt, der gjorde det svært for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst kærlige hensigt, som jeg beskrev i ugeopgaven til Trin To.

2. Jeg vælger at beskrive mit brug af en karakterdefekt, der gjorde det svært for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst omsorgsfulde hensigt, som jeg beskrev i ugeopgaven til Trin To.

3. Jeg vælger at beskrive mit brug af en karakterdefekt, der gjorde det svært for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst medfølelse hensigt, som jeg beskrev i ugeopgaven til Trin To.

4. Jeg vælger at beskrive mit brug af en karakterdefekt, der gjorde det svært for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst barmhjertige hensigt bag den smerte, som jeg beskrev i ugeopgaven til Trin To.

1. Jeg vælger at beskrive en dyd, jeg **tror**, jeg kunne have brugt til at gøre det let for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, var min Højere Magts betingelsesløst kærlige hensigt, som jeg beskrev i ugeopgaven til Trin To.

2. Jeg vælger at beskrive en dyd, jeg **tror**, jeg kunne have brugt til at gøre det let for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, var min Højere Magts betingelsesløst omsorgsfulde hensigt, som jeg beskrev i ugeopgaven til Trin To.

3. Jeg vælger at beskrive en dyd, jeg **tror**, jeg kunne have brugt til at gøre det let for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, var min Højere Magts betingelsesløst medfølelse hensigt, som jeg beskrev i ugeopgaven til Trin To.

4. Jeg vælger at beskrive en dyd, jeg **tror**, jeg kunne have brugt til at gøre det let for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, var min Højere Magts betingelsesløst barmhjertige hensigt, som jeg beskrev i ugeopgaven til Trin To.

Dag 3. Mit rum-tid-bevægelses-liv:

1. Jeg vælger at beskrive mit brug af en karakterdefekt, der gjorde det svært for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst kærlige hensigt, som jeg beskrev i ugeopgaven til Trin To.

2. Jeg vælger at beskrive mit brug af en karakterdefekt, der gjorde det svært for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst omsorgsfulde hensigt, som jeg beskrev i ugeopgaven til Trin To.

3. Jeg vælger at beskrive mit brug af en karakterdefekt, der gjorde det svært for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst medfølelse hensigt, som jeg beskrev i ugeopgaven til Trin To.

4. Jeg vælger at beskrive mit brug af en karakterdefekt, der gjorde det svært for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst barmhjertige hensigt bag den smerte, som jeg beskrev i ugeopgaven til Trin To.

1. Jeg vælger at beskrive en dyd, jeg **tror**, jeg kunne have brugt til at gøre det let for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, var min Højere Magts betingelsesløst kærlige hensigt, som jeg beskrev i ugeopgaven til Trin To.

2. Jeg vælger at beskrive en dyd, jeg **tror**, jeg kunne have brugt til at gøre det let for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, var min Højere Magts betingelsesløst omsorgsfulde hensigt, som jeg beskrev i ugeopgaven til Trin To.

3. Jeg vælger at beskrive en dyd, jeg **tror**, jeg kunne have brugt til at gøre det let for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, var min Højere Magts betingelsesløst medfølelse hensigt, som jeg beskrev i ugeopgaven til Trin To.

4. Jeg vælger at beskrive en dyd, jeg **tror**, jeg kunne have brugt til at gøre det let for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, var min Højere Magts betingelsesløst barmhjertige hensigt, som jeg beskrev i ugeopgaven til Trin To.

Dag 4. Mit emotionelle liv:

1. Jeg vælger at beskrive mit brug af en karakterdefekt, der gjorde det svært for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst kærlige hensigt, som jeg beskrev i ugeopgaven til Trin To.

2. Jeg vælger at beskrive mit brug af en karakterdefekt, der gjorde det svært for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst omsorgsfulde hensigt, som jeg beskrev i ugeopgaven til Trin To.

3. Jeg vælger at beskrive mit brug af en karakterdefekt, der gjorde det svært for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst medfølelse hensigt, som jeg beskrev i ugeopgaven til Trin To.

4. Jeg vælger at beskrive mit brug af en karakterdefekt, der gjorde det svært for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst barmhjertige hensigt bag den smerte, som jeg beskrev i ugeopgaven til Trin To.

1. Jeg vælger at beskrive en dyd, jeg **tror**, jeg kunne have brugt til at gøre det let for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, var min Højere Magts betingelsesløst kærlige hensigt, som jeg beskrev i ugeopgaven til Trin To.

2. Jeg vælger at beskrive en dyd, jeg **tror**, jeg kunne have brugt til at gøre det let for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, var min Højere Magts betingelsesløst omsorgsfulde hensigt, som jeg beskrev i ugeopgaven til Trin To.

3. Jeg vælger at beskrive en dyd, jeg **tror**, jeg kunne have brugt til at gøre det let for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, var min Højere Magts betingelsesløst medfølelse hensigt, som jeg beskrev i ugeopgaven til Trin To.

4. Jeg vælger at beskrive en dyd, jeg **tror**, jeg kunne have brugt til at gøre det let for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, var min Højere Magts betingelsesløst barmhjertige hensigt, som jeg beskrev i ugeopgaven til Trin To.

Dag 5. Mit tankeliv:

1. Jeg vælger at beskrive mit brug af en karakterdefekt, der gjorde det svært for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst kærlige hensigt, som jeg beskrev i ugeopgaven til Trin To.

2. Jeg vælger at beskrive mit brug af en karakterdefekt, der gjorde det svært for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst omsorgsfulde hensigt, som jeg beskrev i ugeopgaven til Trin To.

3. Jeg vælger at beskrive mit brug af en karakterdefekt, der gjorde det svært for mig at

overgive mig til det, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst medfølelse hensigt, som jeg beskrev i ugeopgaven til Trin To.

4. Jeg vælger at beskrive mit brug af en karakterdefekt, der gjorde det svært for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst barmhjertige hensigt bag den smerte, som jeg beskrev i ugeopgaven til Trin To.

1. Jeg vælger at beskrive en dyd, jeg **tror**, jeg kunne have brugt til at gøre det let for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, var min Højere Magts betingelsesløst kærlige hensigt, som jeg beskrev i ugeopgaven til Trin To.

2. Jeg vælger at beskrive en dyd, jeg **tror**, jeg kunne have brugt til at gøre det let for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, var min Højere Magts betingelsesløst omsorgsfulde hensigt, som jeg beskrev i ugeopgaven til Trin To.

3. Jeg vælger at beskrive en dyd, jeg **tror**, jeg kunne have brugt til at gøre det let for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, var min Højere Magts betingelsesløst medfølelse hensigt, som jeg beskrev i ugeopgaven til Trin To.

4. Jeg vælger at beskrive en dyd, jeg **tror**, jeg kunne have brugt til at gøre det let for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, var min Højere Magts betingelsesløst barmhjertige hensigt, som jeg beskrev i ugeopgaven til Trin To.

Dag 6. Mit Sociale liv:

1. Jeg vælger at beskrive mit brug af en karakterdefekt, der gjorde det svært for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst kærlige hensigt, som jeg beskrev i ugeopgaven til Trin To.

2. Jeg vælger at beskrive mit brug af en karakterdefekt, der gjorde det svært for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst omsorgsfulde hensigt, som jeg beskrev i ugeopgaven til Trin To.

3. Jeg vælger at beskrive mit brug af en karakterdefekt, der gjorde det svært for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst medfølelse hensigt, som jeg beskrev i ugeopgaven til Trin To.

4. Jeg vælger at beskrive mit brug af en karakterdefekt, der gjorde det svært for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst barmhjertige hensigt bag den smerte, som jeg beskrev i ugeopgaven til Trin To.

1. Jeg vælger at beskrive en dyd, jeg **tror**, jeg kunne have brugt til at gøre det let for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, var min Højere Magts betingelsesløst kærlige hensigt, som jeg beskrev i ugeopgaven til Trin To.

2. Jeg vælger at beskrive en dyd, jeg **tror**, jeg kunne have brugt til at gøre det let for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, var min Højere Magts betingelsesløst omsorgsfulde hensigt, som jeg beskrev i ugeopgaven til Trin To.

3. Jeg vælger at beskrive en dyd, jeg **tror**, jeg kunne have brugt til at gøre det let for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, var min Højere Magts betingelsesløst medfølelse hensigt, som jeg beskrev i ugeopgaven til Trin To.

4. Jeg vælger at beskrive en dyd, jeg **tror**, jeg kunne have brugt til at gøre det let for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, var min Højere Magts betingelsesløst barmhjertige hensigt, som jeg beskrev i ugeopgaven til Trin To.

Dag 7. Mit Åndelige liv:

1. Jeg vælger at beskrive mit brug af en karakterdefekt, der gjorde det svært for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst kærlige hensigt, som jeg beskrev i ugeopgaven til Trin To.

2. Jeg vælger at beskrive mit brug af en karakterdefekt, der gjorde det svært for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst omsorgsfulde hensigt, som jeg beskrev i ugeopgaven til Trin To.

3. Jeg vælger at beskrive mit brug af en karakterdefekt, der gjorde det svært for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst medfølelse hensigt, som jeg beskrev i ugeopgaven til Trin To.

4. Jeg vælger at beskrive mit brug af en karakterdefekt, der gjorde det svært for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst barmhjertige hensigt bag den smerte, som jeg beskrev i ugeopgaven til Trin To.

1. Jeg vælger at beskrive en dyd, jeg **tror**, jeg kunne have brugt til at gøre det let for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, var min Højere Magts betingelsesløst kærlige hensigt, som jeg beskrev i ugeopgaven til Trin To.

2. Jeg vælger at beskrive en dyd, jeg **tror**, jeg kunne have brugt til at gøre det let for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, var min Højere Magts betingelsesløst omsorgsfulde hensigt, som jeg beskrev i ugeopgaven til Trin To.

3. Jeg vælger at beskrive en dyd, jeg **tror**, jeg kunne have brugt til at gøre det let for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, var min Højere Magts betingelsesløst medfølelse hensigt, som jeg beskrev i ugeopgaven til Trin To.

4. Jeg vælger at beskrive en dyd, jeg **tror**, jeg kunne have brugt til at gøre det let for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, var min Højere Magts betingelsesløst barmhjertige hensigt, som jeg beskrev i ugeopgaven til Trin To.

Synopsis for Trin Fire:

Jeg vælger at skrive en synopsis over det, jeg opdagede i Trin Fire, så jeg kan bruge min synopsis i mit Femte, Tiende Trin og Tolvte Trin.

TRIN FEM

VI INDRØMMEDE VORES NØJAGTIGE NATUR OVERFOR OS SELV, VORES HØJERE MAGT, ET ANDET MENNESKE OG VORES CHRISAN FÆLLESSKAB

Kære ChrisAn medlem, TIL LYKKE!

Du er nu begyndt dit arbejde med Trin Fem!

Princippet i Trin Fem er **ydmøghed**.

Femte Trins Slogan er: *Jeg er hverken mere eller mindre end nogen anden skabningmanifestation.*

FORSLAG

- 1) Læs Trin Fem i bogen *Christs Anonymous - Det Trettende Trin*.
- 2) Del din opfattelse, af det du har læst, med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner eller begge, hvis du har begge, og på et ChrisAn møde.
- 3) Løs opgaverne til Femte Trin som foreslået nedenfor.
- 4) Del dine erfaringer med og dine konklusioner om dit arbejde med Trin Fem med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner eller begge, hvis du har begge, og på et ChrisAn møde.

Kærlighed og knus til dig fra ChrisAn!

OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRIN FEM

Opgave 1.

Jeg vælger at indsætte mine synopser over det, jeg opdagede i hvert af Trinene Et, To, Tre og Fire og at læse dem.

Jeg vælger desuden at skrive det ned, jeg opdagede ved at læse mine synopser for mig selv fra Trin Et, To, Tre og Fire.

Opgave 2.

Jeg vælger at læse opgave et for min Højere Magt og at skrive det ned, jeg opdagede ved at læse mine synopser for min Højere Magt.

Opgave 3.

Jeg vælger at læse opgave et for et andet menneske og at skrive det ned, jeg opdagede ved at læse mine synopser for et andet menneske.

Opgave 4.

Jeg vælger at læse opgave et fra mit Femte Trin for mit ChrisAn Fællesskab og skrive de inspirationer ned, der opstod i mig, da jeg læste mine synopser for mit ChrisAn Fællesskab.

Opgave 5.

Jeg vælger at skrive ned i det store og hele, hvad jeg opdagede ved at dele mine synopser med mig selv, min Højere Magt, et andet menneske og mit ChrisAn Fællesskab.

ANVENDELSE AF FEMTE TRIN

Hver dag i en uge, vælger jeg at bruge nedenstående format til at ransage de forskellige områder af min eksistens som foreslået, eller jeg vælger at skabemanifestere mit eget format til disse opgaver:

Dag 1. Mit Materielle liv:

Dag 2. Mit Moder Jord liv/fysiske liv:

Dag 3. Mit æteriske liv/energi-liv/tid-rum liv:

Dag 4. Mit astrale liv/emotionelle liv/indre barn liv:

Dag 5. Mit kausale liv/mentale liv/tankeliv:

Dag 6: Mit Sjæleliv/sociale liv.

Dag 7. Åndelige liv:

Nedenstående format kan både bruges på mit materielle liv, mit Moder Jord liv/fysiske liv, mit astrale liv/emotionelle liv/indre barn liv, mit kausale liv/mentale liv/tankeliv, mit Sjæleliv/sociale liv og mit Åndelige liv til at løse disse opgaver, eller jeg kan vælge at skabemanifestere mit eget format til disse opgaver.

Dag 1. Mit Materielle liv:

1. Jeg vælger at indrømme en smertefuld ting fra mit materielle liv, og hvordan smerten gjorde mit liv uhåndterlig.

2. Jeg vælger at finde den betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt bag smerten, som jeg beskrev i opgave et.

3. Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg vil overgive mig betingelsesløst til den betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt, som jeg fandt frem til i Trin To.

4. Jeg vælger at indrømme, hvilke karakterdefekter, jeg brugte i situationen, der forhindrede mig i at overgive mig, som jeg ønskede i Trin Tre, og hvilke dyder, jeg **tror**, der kunne have gjort det lettere for mig at overgive mig.

5. Jeg vælger at beskrive det, jeg fik ud af i det store og hele at dele opgave 1- 4 med mig selv, min Højere Magt, et andet menneske og mit ChrisAn Fællesskab.

Dag 2. Mit fysiske liv:

1. Jeg vælger at indrømme en smertefuld ting fra mit fysiske liv, og hvordan smerten gjorde mit liv uhåndterlig.

2. Jeg vælger at finde den betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt bag smerten, som jeg beskrev i opgave et.

3. Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg vil overgive mig betingelsesløst til den betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt, som jeg fandt frem til i Trin To.

4. Jeg vælger at indrømme, hvilke karakterdefekter, jeg brugte i situationen, der forhindrede mig i at overgive mig, som jeg ønskede i Trin Tre, og hvilke dyder, jeg **tror**, der kunne have gjort det lettere for mig at overgive mig.

5. Jeg vælger at beskrive det, jeg fik ud af i det store og hele at dele opgave 1- 4 med mig selv, min Højere Magt, et andet menneske og mit ChrisAn Fællesskab.

Dag 3. Mit rum-tid-bevægelses-liv:

1. Jeg vælger at indrømme en smertefuld ting fra mit rum-tid-bevægelses-liv, og hvordan smerten gjorde mit liv uhåndterlig.

2. Jeg vælger at finde den betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt bag smerten, som jeg beskrev i opgave et.

3. Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg vil overgive mig betingelsesløst til den betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt, som jeg fandt frem til i Trin To.

4. Jeg vælger at indrømme, hvilke karakterdefekter, jeg brugte i situationen, der forhindrede mig i at overgive mig, som jeg ønskede i Trin Tre, og hvilke dyder, jeg **tror**, der kunne have gjort det lettere for mig at overgive mig.

5. Jeg vælger at beskrive det, jeg fik ud af i det store og hele at dele opgave 1- 4 med mig selv, min Højere Magt, et andet menneske og mit ChrisAn Fællesskab.

Dag 4. Mit emotionelle liv:

1. Jeg vælger at indrømme en smertefuld ting fra mit emotionelle liv, og hvordan smerten gjorde mit liv uhåndterlig.

2. Jeg vælger at finde den betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt bag smerten, som jeg beskrev i opgave et.

3. Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg vil overgive mig betingelsesløst til den betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt, som jeg fandt frem til i Trin To.

4. Jeg vælger at indrømme, hvilke karakterdefekter, jeg brugte i situationen, der forhindrede mig i at overgive mig, som jeg ønskede i Trin Tre, og hvilke dyder, jeg **tror**, der kunne have gjort det lettere for mig at overgive mig.

5. Jeg vælger at beskrive det, jeg fik ud af i det store og hele at dele opgave 1- 4 med mig selv, min Højere Magt, et andet menneske og mit ChrisAn Fællesskab.

Dag 5. Mit tankeliv:

1. Jeg vælger at indrømme en smertefuld ting fra mit tankeliv, og hvordan smerten gjorde mit liv uhåndterlig.

2. Jeg vælger at finde den betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt bag smerten, som jeg beskrev i opgave et.

3. Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg vil overgive mig betingelsesløst til den betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt, som jeg fandt frem til i Trin To.

4. Jeg vælger at indrømme, hvilke karakterdefekter, jeg brugte i situationen, der forhindrede mig i at overgive mig, som jeg ønskede i Trin Tre, og hvilke dyder, jeg **tror**, der kunne have gjort det lettere for mig at overgive mig.

5. Jeg vælger at beskrive det, jeg fik ud af i det store og hele at dele opgave 1- 4 med mig selv, min Højere Magt, et andet menneske og mit ChrisAn Fællesskab.

Dag 6. Mit Sociale liv:

1. Jeg vælger at indrømme en smertefuld ting fra mit Sociale liv, og hvordan smerten gjorde mit liv uhåndterlig.
2. Jeg vælger at finde den betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt bag smerten, som jeg beskrev i opgave et.
3. Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg vil overgive mig betingelsesløst til den betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt, som jeg fandt frem til i Trin To.
4. Jeg vælger at indrømme, hvilke karakterdefekter, jeg brugte i situationen, der forhindrede mig i at overgive mig, som jeg ønskede i Trin Tre, og hvilke dyder, jeg **tror**, der kunne have gjort det lettere for mig at overgive mig.
5. Jeg vælger at beskrive det, jeg fik ud af i det store og hele at dele opgave 1- 4 med mig selv, min Højere Magt, et andet menneske og mit ChrisAn Fællesskab.

Dag 7. Mit Åndelige liv:

1. Jeg vælger at indrømme en smertefuld ting fra mit Åndelige liv, og hvordan smerten gjorde mit liv uhåndterlig.
2. Jeg vælger at finde den betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt bag smerten, som jeg beskrev i opgave et.
3. Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg vil overgive mig betingelsesløst til den betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt, som jeg fandt frem til i Trin To.
4. Jeg vælger at indrømme, hvilke karakterdefekter, jeg brugte i situationen, der forhindrede mig i at overgive mig, som jeg ønskede i Trin Tre, og hvilke dyder, jeg **tror**, der kunne have gjort det lettere for mig at overgive mig.
5. Jeg vælger at beskrive det, jeg fik ud af i det store og hele at dele opgave 1- 4 med mig selv, min Højere Magt, et andet menneske og mit ChrisAn Fællesskab.

Synopsis for Trin Fem:

Jeg vælger at skrive en synopsis over det, jeg opdagede i Trin Fem, så jeg kan bruge min synopsis i mit Tiende Trin og Tolvte Trin.

TRIN SEKS

VI BLEV HELT REDE TIL AT TILLADE VORES HØJERE MAGT AT BEFRI OS FRA VORES KARAKTERDEFEKTER.

Kære ChrisAn medlem, TIL LYKKE!

Du er nu begyndt dit arbejde med Trin Seks!

Princippet i Trin Seks er **forvandling**.

Sjette Trins Slogan er: *Jeg ejer mine sår.*

FORSLAG

- 1) Læs Trin Seks i bogen *Christs Anonymous - Det Trettende Trin*.
- 2) Del din opfattelse, af det du har læst, med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner eller begge, hvis du har begge, og på et ChrisAn møde.
- 3) Løs opgaverne til Sjette Trin som foreslået nedenfor.
- 4) Del dine erfaringer med og dine konklusioner om dit arbejde med Trin Seks med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner eller begge, hvis du har begge, og på et ChrisAn møde.

Kærlighed og knus til dig fra ChrisAn!

OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRIN SEKS

I mit Sjette Trin vælger jeg at skifte tankesæt ved at ændre mig selv socialt, mentalt, emotionelt og energetisk ved hjælp af det nedenstående format.

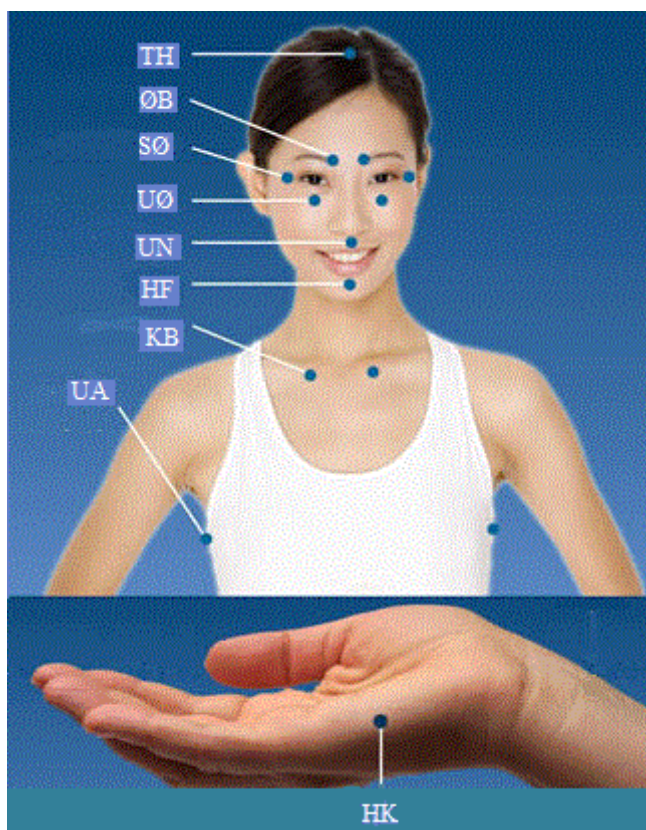
Først foretager jeg ændringen socialt, mentalt og emotionelt ved at besvare nogle spørgsmål om, hvordan en given Ring eller Superstreng fik mig til at tænke, føle, handle og samspille med andre, og dernæst flytter jeg mig energetisk ved at skabemanifestere en Tapping-protokol, som jeg tapper igennem ved hjælp af EFT - Emotionel Freedom Technique (Emotionel Frihed Teknik), populært kaldet tapping, fordi teknikken kræver en let tapping på min æteriske krops meridianer.

Tapping er udsprunget af akupressur, der er en mildere form af akupunktur, som er en 3-4.000 år gammel kinesisk teknik, der anvendes til at forebygge sygdomme eller til at

behandle sygdomme, der er i udbrud, hvad enten disse sygdomme er af en materiel, fysisk, energetisk, følelsesmæssig, mental, social eller åndelig art.

Der findes mange meridianer, og derfor findes der mange tapping punkter i forskellige Tapping Protokoller, som jeg kan vælge at undersøge på internettet på et hvilket som helst tidspunkt, jeg ønsker det, men på nuværende tidspunkt vælger jeg at bruge følgende meridian punkter til tapping-protokollen.

EFT TAPPING PUNKTER



1. Håndkant HK (HK meridianen er forbundet med tyndtarmen og hjertet):

Mangel på energistrøm i tyndtarms/hjerte-meridianen resulterer i:

Psykologisk reversering (modstand mod helbredelse), at føle tab, at føle sig fastlåst, at føle sig fastfrosset, at føle sig ude af stand til at give slip, at føle modstand mod forandring, at føle sorg, at føle sig sårbar, at føle bekymring, at opleve ens tænkende sind blive besat af et tankemønster, der bliver ved med at køre i ring, at handle tvangsmæssigt på grund af besættelsen i ens tænkende sind.

Skabelsemanifestation af energistrøm i tyndtarm/hjerte-meridianen ved at tappe på HK resulterer i:

Evne til at bevæge sig fremad med lethed, evne til at give slip i det gamle, helbredelse af sorg, evne til at forbinde sig med nuet, evne til at finde lykke i nuet.

2. Øjebryns begyndelse ØB (ØB meridianen er forbundet med blæren):

Mangel på energistrøm i blære-meridianen resulterer i:

Trauma, sårethed, bedrøvelse, rastløshed, frustration, utålmodighed, frygt.

Skabelsemanifestation af energistrøm i blære-meridianen ved at tappe på ØB resulterer i:

Fred, følelsesmæssig helbredelse.

3. Siden af øjnene SØ (SØ meridianen er forbundet med galdeblæren):

Mangel på energistrøm i galdeblære-meridianen resulterer i:

Raseri, vrede, fortørnelse, frygt for forandring, uklar tænkning.

Skabelsemanifestation af energistrøm i galdeblære-meridianen ved at tappe på SØ resulterer i:

Klarhed, medfølelse.

4. Under øjnene UØ (UØ meridianen er forbundet med maven):

Mangel på energistrøm i mave-meridianen resulterer i:

Frygt, ængstelse, kvalme, længsel/trang, tomhed, bekymring, nervøsitet og skuffelse.

Skabelsemanifestation af energistrøm i mave-meridianen ved at tappe UØ resulterer i:

Tilfredshed, rolighed, sindsro, at føle sig tryk, at føle at alt er godt.

5. Under næsen UN (UN meridianen er forbundet med hele ryggen):

Mangel på energistrøm i ryg-meridianen resulterer i:

Flovhed, magtesløshed, skam, skyld, sorg, frygt for latterliggørelse, frygt for at fejle, psykologisk reversering (modstand med helbredelse).

Skabelsemanifestation af energistrøm i ryg-meridianen ved at tappe UN resulterer

i:

Selv-accept, selv-empowerment, medfølelse med sig selv og andre.

6. Hagens fure HF (HF meridianen er forbundet med den centrale hjerne):

Mangel på energistrøm i hjerne-meridianen resulterer i:

Forvirring, usikkerhed, skam, flovhed, at betvivle sine beslutninger, at tro at ens beslutninger vil føre til uønskede resultater.

Skabelsemanifestation af energistrøm i hjerne-meridianen ved at tappe på HF resulterer i:

Klarhed, vished, selvtillidsfuldhed, selv-accept.

7. Kravebenene KB (KB meridianen er forbundet med nyrerne og binyrerne):

Mangel på energistrøm i nyre/binyre-meridianen resulterer i:

Psykologisk vendt op og ned på Virkeligheden, at føle sig fastlåst, ubeslutsomhed, bekymring, generel stress.

Skabelsemanifestation af energistrøm i nyre/binyre-meridianen ved at tappe på KB resulterer i:

At bevæge sig fremad med lethed, selvtillidsfuldhed, klarhed.

8. Under armene UA (UA meridianen er forbundet med milten, solar plexus og hjertet):

Mangel på energistrøm i milt-meridianen resulterer i:

Skyld, bekymring, at lade sig besætte af tankemønstre, håbløshed, usikkerhed, lavt selvværd.

Skabelsemanifestation af energistrøm i milt-meridianen ved at tappe UA resulterer i:

Klarhed, selvtillidsfuldhed, afslapning, medfølelse med sig selv og andre.

9. Toppen af hovedet TH (TH meridianen er forbundet med leveren):

Mangel på energistrøm i lever-meridianen resulterer i:

Indre kritik, tvangsmæssig tænkning, mangel på fokus, klagen sig, ulykkelighed, vrede og andre følelser, der udspringer fra en frygt tilstand, der udløser en kæmp/flygt/frys fast/spil død overlevelsestilstand.

Skabelsemanifestation af energistrøm i lever-meridianen ved at tappe på TH resulterer i:

Åndelig forbindelse, indsigt, intuition, fokus, visdom, åndelig skelneevne, klarhed, medfølelse, lykkelighed, tryghed, accept, forvandling, fred.

Opgave 1.

En Superstreng består af fire egenskaber fra fire Ringe på de fire Ringes vertikale eller diagonale linjer, og Superstrengene for de Fire Store Smerteringe og de Fire Store Glædesringe kan findes i nedenstående to grafers vertikale eller diagonale linjer.

Jeg vælger at arbejde med at flytte mig fra **mindst én** af De Fire Store Ringe af Smerte eller en af deres vertikale eller diagonale Superstreng til den tilsvarende Store Ring af Glæde eller en af deres vertikale eller diagonale Superstreng i forbindelse med en mental-emotionel smerte, jeg oplevede i dag, og jeg vælger det sæt Ringe eller Superstreng, jeg ønsker at arbejde med fra nedenstående to grafer:

De Fire Store Smerteringe	Nord	Syd	Øst	Vest
Tomhedens Ring	Tomhed	Kedsomhed	Meningsløshed	Ensomhed
Selvcentrerings Ring	Eufori	Depression	Selvkritik	Selvros
Medafhængighedens Ring	Frelser-rollen	Forfører-rollen	Offer-rollen	Krænker-rollen
Den Store Smerte-ring	Gerrighed	Misundelse	Had	Hovmod

De Fire Store Glædesringe	Nord	Syd	Øst	Vest
Opfyldelsens Ring	Opfyldelse	Interesse	Meningsfuldhed	Énhed
Gudcentrerings Ring	Glæde	Kraft-tilførsel	Åbensindethed	Taknemmelighed
Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring	Ikke-tilknytning	Integritet	Respekt for Selv	Respekt for andre
Den Store Glædes-ring	Tro	Håb	Kærlighed	Sandhed

Hvis jeg vælger at flytte mig fra Tomhedens Ring til Opfyldelsens Ring, vælger jeg at bruge nedenstående format til min Sjette Trins analyse og min tapping protokol.

Hvis jeg ønsker at bruge et andet sæt Ringe kan jeg finde Sjette Trins analysen og tapping protokollen for det sæt Ringe, jeg har valgt fra ovenstående tabeller, under appendiks B fra bogen *Sjette Trins Analyser for medlemmer af Christs Anonymous*.

Hvis jeg ønsker at bruge et vertikalt eller diagonalt sæt af Superstreng til min analyse, kan jeg finde Sjette Trins analysen og tapping protokollen for det sæt Superstreng, jeg har valgt fra ovenstående tabeller, under appendiks D fra bogen *Sjette Trins Analyser for medlemmer af Christs Anonymous*.

Jeg valgte at bruge:

Tomhedens Ring med dens:

- a. Tomhed
- b. Kedsomhed
- c. Meningsløshed
- d. Ensomhed

I dag brugte jeg **Tomhedens Ring**, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Tomhedens Ring).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af **Tomhedens Ring** fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til den anden/de andre i situationen.

Tomhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min tomhed fik mig til at tænke i situationen).
2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min tomhed fik mig til at føle i situationen).
3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min tomhed fik mig til at handle i situationen).
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min tomhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Kedsomhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min kedsomhed fik mig til at tænke i situationen).
2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min kedsomhed fik mig til at føle i situationen).
3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min kedsomhed fik mig til at handle i situationen).
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min kedsomhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

anden/de andre i situationen).

Meningsløshed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min meningsløshed mig til at tænke i situationen).
2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min meningsløshed fik mig til at føle i situationen).
3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min meningsløshed fik mig til at handle i situationen).
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min meningsløshed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Ensomhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ensomhed mig til at tænke i situationen).
2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ensomhed fik mig til at føle i situationen).
3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min ensomhed fik mig til at handle i situationen).
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min ensomhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Ring, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Tomhedens Ring, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt:

Opfyldelsens Ring med dens:

- a. Opfyldelse
- b. Interesse

c. Meningsfuldhed

d. Énhed

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af **Opfyldelsens Ring** kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til den anden/de andre i situationen.

Opfyldelse:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt opfyldelse).
2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt opfyldelse).
3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt opfyldelse).
4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt opfyldelse).

Interesse:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt interesse).
2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt interesse).
3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt interesse).
4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt interesse).

Meningsfuldhed:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt meningsfuldhed).
2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt meningsfuldhed).
3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned,

hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt meningsfuldhed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt meningsfuldhed).

Énhed:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt énhed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt énhed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt énhed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt énhed)

Til sidst skriver jeg ned, om jeg tror, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge **Opfyldelsens Ring** i stedet for **Tomhedens Ring**.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge **Opfyldelsens Ring** i stedet for **Tomhedens Ring** i situationen.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt **Opfyldelsens Ring** på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Opfyldelsens Ring i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Opfyldelsens Ring i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Opfyldelsens Ring, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra **Tomhedens Ring** til **Opfyldelsens Ring** vælger jeg at flytte mig energetisk fra **Tomhedens Ring** til **Opfyldelsens Ring** som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Tomhedens Ring med dens:

- a. Tomhed
- b. Kedsomhed
- c. Meningsløshed
- d. Ensomhed

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i **Tomhedens Ring** på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror**, var mit smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge **Tomhedens Ring** i dag ved at bruge **tomhed** til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte tomhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge tomhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også **Tomhedens Ring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Tomhedens Ring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af tomhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge **Tomhedens Ring** i dag ved at bruge **kedsomhed** til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte kedsomhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge kedsomhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også **Tomhedens Ring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Tomhedens Ring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af kedsomhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge **Tomhedens Ring** i dag ved at bruge **meningsløshed** til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte meningsløshed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min

begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge meningsløshed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Tomhedens Ring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Tomhedens Ring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af meningsløshed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Tomhedens Ring i dag ved at bruge ensomhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte ensomhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge ensomhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Tomhedens Ring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Tomhedens Ring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af ensomhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min tomhed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min tomhed fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min tomhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min tomhed fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min kedsomhed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min kedsomhed fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min kedsomhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min kedsomhed fik mig til at føle i situationen).

HF: Min meningsløshed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min meningsløshed fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min meningsløshed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min meningsløshed fik mig til at føle i situationen).

UA: Min ensomhed fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ensomhed fik mig til at tænke i situationen).

TH: Min **ensomhed** fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min **ensomhed** fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror**, er mit smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min **tomhed**, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, kunne få mig til bevidst at give slip i min tomhed i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min **kedsomhed** ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, kunne få mig til bevidst at give slip i min kedsomhed i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min **meningsløshed**, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, kunne få mig til bevidst at give slip i min meningsløshed i en lignende situation i fremtiden).

UN: Så kunne jeg også give slip i min **ensomhed** ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, kunne få mig til bevidst at give slip i min **ensomhed** i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, at jeg nu kan komme mig over min **tomhed** og min **kedsomhed**, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min tomhed og min kedsomhed i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min **meningsløshed** og min **ensomhed**, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min meningsløshed og min **ensomhed** i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i **Tomhedens Ring**, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Tomhedens Ring i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge **Tomhedens Ring** og dermed fra at bruge **tomhed**, **kedsomhed**, **meningsløshed** og **ensomhed** i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, kunne gøre det muligt for mig bevidst at give slip i at bruge Tomhedens Ring

og dermed at bruge tomhed, kedsomhed, meningsløshed og ensomhed i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror**, er mit smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i **Tomhedens Ring** i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på:

Opfyldelsens Ring med dens:

- a. Opfyldelse
- b. Interesse
- c. Meningsfuldhed
- d. Énhed

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Opfyldelsens Ring** til at bruge **opfyldelse** bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge opfyldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge opfyldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Opfyldelsens Ring** til at bruge **interesse** bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge interesse bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge interesse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Opfyldelsens Ring** til at bruge **meningsfuldhed** bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge meningsfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge meningsfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Opfyldelsens Ring** til at bruge **énhed** bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge énhed bevidst i en lignende situation i

fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge énhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **opfyldelse** bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge opfyldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **interesse** bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge interesse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **meningsfuldhed** bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge meningsfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **énhed** bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge énhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **opfyldelse** bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (Jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge opfyldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **interesse** bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (Jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge interesse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **meningsfuldhed** bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (Jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge meningsfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **énhed** bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (Jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge énhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror**, er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Opfyldelsens Ring** i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville være til min fordel at bruge Opfyldelsens Ring i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **opfyldelse** i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville være til min fordel at bruge opfyldelse i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **interesse** i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville være til min fordel at bruge interesse i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **meningsfuldhed** i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville være til min fordel at bruge meningsfuldhed i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **énhed** i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville være til min fordel at bruge énhed i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge **opfyldelse** og **interesse** i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge opfyldelse og interesse i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge **meningsfuldhed** og **énhed** i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge meningsfuldhed og énhed i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Opfyldelsens Ring** ved at vælge at bruge **opfyldelse**, **interesse**, **meningsfuldhed** og **énhed** i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville være til min fordel at bruge Opfyldelsens Ring med dens opfyldelse, interesse, meningsfuldhed og énhed i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror**, er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

Opgave 2.

Jeg vælger at arbejde med at flytte mig fra **mindst én** af De Fire Små Ringe af Smerte eller en af deres vertikale eller diagonale Superstrengte til den tilsvarende Lille Ring af Glæde eller en af deres vertikale eller diagonale Superstrengte i forbindelse med en mental-emotionel smerte, jeg oplevede i dag, og jeg vælger det sæt Ringe eller Superstrengte, jeg ønsker at arbejde med fra nedenstående to grafer:

De Fire Små Smerteringe	Nord	Syd	Øst	Vest
Gerrighedens Lille Ring	Nærighed	Grådighed	Fattigdom	Fråseri
Misundelsens Lille ring	Vantro	Overtro	Underkastelse	Trods
Hadets Lille Ring	Benægtelse	Manipulation	Sygdom	Vanvid
Hovmodets Lille Ring	Overlegenhed	Underlegenhed	Overfyldning	Isolation

De Fire Små Glædesringe	Nord	Syd	Øst	Vest
Troens Lille Ring	Gavmildhed	Tillid	Velstand	Ansvarlighed
Håbets Lille Ring	Tiltro	Oplysning	Skelne-evne	Sindsro
Kærlighedens Lille Ring	Indrømmelse	Selv-accept	Sundhed	Tilregnelighed
Sandhedens Lille Ring	Ydmyghed	Ærlighed	Individualitet	Fællesskab

Jeg kan finde det sæt Ringe til min Sjette Trins analyse og tapping protokol for det sæt, jeg har valgt fra ovenstående tabeller, under appendiks B fra bogen *Sjette Trins Analyser for medlemmer af Christs Anonymous*.

Hvis jeg ønsker at bruge et vertikalt eller diagonalt sæt af Superstrengte til min analyse, kan jeg finde Sjette Trins analysen og tapping protokollen for det sæt Superstrengte, jeg har valgt fra ovenstående tabeller, under appendiks D fra bogen *Sjette Trins Analyser for medlemmer af Christs Anonymous*.

Opgave 3.

Jeg vælger at arbejde med at flytte mig fra **mindst én** af De Fire Miniringe af Smerte eller en af deres vertikale eller diagonale Superstrengte til den tilsvarende Miniring af Glæde eller en af deres vertikale eller diagonale Superstrengte i forbindelse med en mental-emotionel smerte, jeg oplevede i dag, og jeg vælger det sæt Ringe eller Superstrengte, jeg ønsker at arbejde med fra nedenstående to grafer:

De Fire Miniringe af Smerte	Nord	Syd	Øst	Vest
Gerrighedens Miniring	Smålighed	Klyngen	Utilpashed	Hamstring
Misundelsens Miniring	Utryghed	Forvirring	Uklarhed	Usselhed
Hadets Miniring	Vrangvilje	Uvenlighed	Irritation	Utålmodighed
Hovmodets Miniring	Nedladdenhed	Intolerance	Overdrivelse	Afsondrethed

De Fire Miniringe af Glæde	Nord	Syd	Øst	Vest
Troens Miniring	Rundhåndethed	Given slip	Velbefindende	Deling
Håbets Miniring	Tryghed	Velinformethed	Klarhed	Ædelhed
Kærlighedens Miniring	Velvilje	Venlighed	Rolighed	Tålmodighed
Sandhedens Miniring	Jævnbyrdighed	Tolerance	Nøjagtighed	Tilhørsforhold

Jeg kan finde det sæt Ringe til min Sjette Trins analyse og tapping protokol for det sæt, jeg har valgt fra ovenstående tabeller, under appendiks B fra bogen *Sjette Trins Analyser for medlemmer af Christs Anonymous*.

Hvis jeg ønsker at bruge et vertikalt eller diagonalt sæt af Superstrengene til min analyse, kan jeg finde Sjette Trins analysen og tapping protokollen for det sæt Superstrengene, jeg har valgt fra ovenstående tabeller, under appendiks D fra bogen *Sjette Trins Analyser for medlemmer af Christs Anonymous*.

Opgave 4.

Jeg vælger at arbejde med at flytte mig fra **mindst én** af De Fire Mikroringe af Smerte eller en af deres vertikale eller diagonale Superstrengene til den tilsvarende Mikroring af Glæde eller en af deres vertikale eller diagonale Superstrengene i forbindelse med en mental-emotionel smerte, jeg oplevede i dag, og jeg vælger det sæt Ringe eller Superstrengene, jeg ønsker at arbejde med fra nedenstående to grafer:

Fire Mikro Smerte ringe	Nord	Syd	Øst	Vest
Gerrighedens Mikroring	Selviskhed	Hårdhed	Ufrihed	Forsømmelighed
Misundelsens Mikroring	Nedrakning	Uimodtagelighed	Snæversynethed	Uværdighed
Hadets Mikroring	Indignation	Hævntørst	Krigeriskhed	Bitterhed
Hovmodets Mikroring	Respektløshed	Snuhed	Fordrejning	Adskilthed

De Fire Mikroringe af Glæde	Nord	Syd	Øst	Vest
Troens Mikroring	Hensyntagen	Lethed	Handlefrihed	Bidragen
Håbets Mikroring	Værdsættelse	Lærevillighed	Åbenhed	Værdighed
Kærlighedens Mikroring	Elskværdighed	Tilgivelse	Forsonlighed	Sødme
Sandhedens Mikroring	Respektfuldhed	Ligefremhed	Præcision	Samhørighed

Jeg kan finde det sæt Ringe til min Sjette Trins analyse og tapping protokol for det sæt, jeg har valgt fra ovenstående tabeller, under appendiks B fra bogen *Sjette Trins Analyser for medlemmer af Christs Anonymous*.

Hvis jeg ønsker at bruge et vertikalt eller diagonalt sæt af Superstrengene til min analyse, kan jeg finde Sjette Trins analysen og tapping protokollen for det sæt Superstrengene, jeg har valgt fra ovenstående tabeller, under appendiks D fra bogen *Sjette Trins Analyser for medlemmer af Christs Anonymous*.

Opgave 5.

Jeg vælger at arbejde med at flytte mig fra **mindst én** af De Fire Nanoringe af Smerte eller en af deres vertikale eller diagonale Superstrengene til den tilsvarende Nanoring af Glæde eller en af deres vertikale eller diagonale Superstrengene i forbindelse med en mental-emotionel smerte, jeg oplevede i dag, og jeg vælger det sæt Ringe eller Superstrengene, jeg ønsker at arbejde med fra nedenstående to grafer:

De Fire Nanoringe af Smerte	Nord	Syd	Øst	Vest
Gerrighedens Nanoring	Hæmmethed	Nervøsitet	Klagen	Ligegladhed
Misundelsens Nanoring	Usikkerhed	Ukultiverethed	Ubeslutsomhed	Ubesindighed
Hadets Nanoring	Fortørnelse	Uvillighed	Højtrøstethed	Stivnakkethed
Hovmodets Nanoring	Uoprigtighed	Snedighed	Upålidelighed	Fremmedgørelse

De Fire Nanoringe af Glæde	Nord	Syd	Øst	Vest
Troens Nanoring	Imødekommenhed	Ubekymrethed	Validering	Engagement
Håbets Nanoring	Sikkerhed	Dannethed	Beslutsomhed	Besindighed
Kærlighedens Nanoring	Accept	Villighed	Stilfærdighed	Smidighed
Sandhedens Nanoring	Oprigtighed	Enkelhed	Pålidelighed	Familiaritet

Jeg kan finde det sæt Ringe til min Sjette Trins analyse og tapping protokol for det sæt, jeg har valgt fra ovenstående tabeller, under appendiks B fra bogen *Sjette Trins Analyser for medlemmer af Christs Anonymous*.

Hvis jeg ønsker at bruge et vertikalt eller diagonalt sæt af Superstrengene til min analyse, kan jeg finde Sjette Trins analysen og tapping protokollen for det sæt Superstrengene, jeg har valgt fra ovenstående tabeller, under appendiks D fra bogen *Sjette Trins Analyser for medlemmer af Christs Anonymous*.

Opgave 6.

Jeg vælger at arbejde med at flytte mig fra **mindst én** af De Fire Ringe af Gerrighed eller en af deres vertikale eller diagonale Superstrengene til den tilsvarende Ring af Tro eller en af deres vertikale eller diagonale Superstrengene i forbindelse med en mental-emotionel smerte, jeg oplevede i dag, og jeg vælger det sæt Ringe eller Superstrengene, jeg ønsker at arbejde med fra nedenstående to grafer:

GERRIGHEDENS FIRE RINGE OG DERES SUPERSTRENGE				
GERRIGHED	Nord	Syd	Øst	Vest
Den lille Ring	Nærighed	Grådighed	Fattigdom	Fråseri
Miniringen	Smålighed	Klyngen	Utilpashed	Hamstring
Mikroringen	Selvishhed	Hårdhed	Ufrihed	Forsømmelighed
Nanoringen	Hæmmethed	Nervøsitet	Klagen	Ligegladhed

TROENS FIRE RINGE OG DERES SUPERSTRENGE				
TRO	Nord	Syd	Øst	Vest
Den lille Ring	Gavmildhed	Tillid	Velstand	Ansvarlighed
Miniringen	Rundhåndethed	Given slip	Velbefindende	Deling
Mikroringen	Hensyntagen	Lethed	Handlefrihed	Bidragen
Nanoringen	Imødekommethed	Ubekymrethed	Bifaldelse	Engagement

Jeg kan finde det sæt Ringe til min Sjette Trins analyse og tapping protokol for det sæt, jeg har valgt fra ovenstående tabeller, under appendiks B fra bogen *Sjette Trins Analyser for medlemmer af Christs Anonymous*.

Hvis jeg ønsker at bruge et vertikalt eller diagonalt sæt af Superstrengene til min analyse, kan jeg finde Sjette Trins analysen og tapping protokollen for det sæt Superstrengene, jeg har valgt fra ovenstående tabeller, under appendiks C fra bogen *Sjette Trins Analyser for medlemmer af Christs Anonymous*.

Opgave 7.

Jeg vælger at arbejde med at flytte mig fra **mindst én** af De Fire Ringe af Misundelse eller en af deres vertikale eller diagonale Superstrengene til den tilsvarende Ring af Håb eller en af deres vertikale eller diagonale Superstrengene i forbindelse med en mental-emotionel smerte, jeg oplevede i dag, og jeg vælger det sæt Ringe eller Superstrengene, jeg ønsker at arbejde med fra nedenstående to grafer:

MISUNDELSE FIRE RINGE OG DERES SUPERSTRENGE				
MISUNDELSE	Nord	Syd	Øst	Vest
Den lille Ring	Vantro	Overtro	Underkastelse	Trods
Miniringen	Utryghed	Forvirring	Uklarhed	Usselhed
Mikroringen	Nedgøring	Uimodtagelighed	Snæversynethed	Uværdighed
Nanoringen	Usikkerhed	Ukultiverethed	Ubeslutsomhed	Ubesindighed

HÅBETS FIRE RINGE OG DERES SUPERSTRENGE				
HÅB	Nord	Syd	Øst	Vest
Den lille Ring	Tiltro	Oplysning	Skelne-evne	Sindsro
Miniringen	Tryghed	Velinformerthed	Klarhed	Ædelhed
Mikroringen	Værdsættelse	Lærevillighed	Åbenhed	Værdighed
Nanoringen	Sikkerhed	Dannethed	Beslutsomhed	Besindighed

Jeg kan finde det sæt Ringe til min Sjette Trins analyse og tapping protokol for det sæt, jeg har valgt fra ovenstående tabeller, under appendiks B fra bogen *Sjette Trins Analyser for medlemmer af Christs Anonymous*.

Hvis jeg ønsker at bruge et vertikalt eller diagonalt sæt af Superstrengte til min analyse, kan jeg finde Sjette Trins analysen og tapping protokollen for det sæt Superstrengte, jeg har valgt fra ovenstående tabeller, under appendiks C fra bogen *Sjette Trins Analyser for medlemmer af Christs Anonymous*.

Opgave 8.

Jeg vælger at arbejde med at flytte mig fra **mindst én** af De Fire Ringe af Had eller en af deres vertikale eller diagonale Superstrengte til den tilsvarende Ring af Kærlighed eller en af deres vertikale eller diagonale Superstrengte i forbindelse med en mental-emotionel smerte, jeg oplevede i dag, og jeg vælger det sæt Ringe eller Superstrengte, jeg ønsker at arbejde med fra nedenstående to grafer:

KÆRLIGHEDENS FIRE RINGE OG DERES SUPERSTRENGE				
KÆRLIGHED	Nord	Syd	Øst	Vest
Den lille Ring	Indrømmelse	Selv-accept	Sundhed	Tilregnelighed
Miniringen	Velvilje	Venlighed	Rolighed	Tålmodighed
Mikroringen	Barmhjertighed	Tilgivelse	Forsonlighed	Sødme
Nanoringen	Accept	Villighed	Stilfærdighed	Smidighed

HADETS FIRE RINGE OG DERES SUPERSTRENGE				
HAD	Nord	Syd	Øst	Vest
Den lille Ring	Benægtelse	Manipulation	Sygdom	Vanvid
Miniringen	Vrangvilje	Uvenlighed	Irritation	Utålmodighed
Mikroringen	Indignation	Hævntørst	Krigeriskhed	Bitterhed
Nanoringen	Fortørnelse	Uvillighed	Højrøstethed	Stivnakkethed

Jeg kan finde det sæt Ringe til min Sjette Trins analyse og tapping protokol for det sæt, jeg har valgt fra ovenstående tabeller, under appendiks B fra bogen *Sjette Trins Analyser for medlemmer af Christs Anonymous*.

Hvis jeg ønsker at bruge et vertikalt eller diagonalt sæt af Superstrengte til min analyse, kan jeg finde Sjette Trins analysen og tapping protokollen for det sæt Superstrengte, jeg har valgt fra ovenstående tabeller, under appendiks C fra bogen *Sjette Trins Analyser for medlemmer af Christs Anonymous*.

Opgave 9.

Jeg vælger at arbejde med at flytte mig fra **mindst én** af De Fire Ringe af Hovmod eller en af deres vertikale eller diagonale Superstrengte til den tilsvarende Ring af Sandhed eller en af deres vertikale eller diagonale Superstrengte i forbindelse med en mental-emotionel smerte, jeg oplevede i dag, og jeg vælger det sæt Ringe eller Superstrengte, jeg ønsker at arbejde med fra nedenstående to grafer:

HOVMODETS FIRE RINGE OG DERES SUPERSTRENGE				
HOVMOD	Nord	Syd	Øst	Vest
Den lille Ring	Overlegenhed	Underlegenhed	Overfyldning	Isolation
Miniringen	Nedladenhed	Intolerance	Overdrivelse	Afsondrethed
Mikroringen	Respektløshed	Snuhed	Fordrejning	Adskilthed
Nanoringen	Uoprigtighed	Snedighed	Upålidelighed	Fremmedgørelse

SANDHEDENS FIRE RINGE OG DERES SUPERSTRENGE				
SANDHED	Nord	Syd	Øst	Vest
Den lille Ring	Ydmyghed	Ærlighed	Individualitet	Fællesskab
Miniringen	Jævnbyrdighed	Tolerance	Nøjagtighed	Tilhørsforhold
Mikroringen	Respektfuldhed	Ligefremhed	Præcision	Samhørighed
Nanoringen	Oprigtighed	Enkelhed	Pålidelighed	Velkendthed

Jeg kan finde det sæt Ringe til min Sjette Trins analyse og tapping protokol for det sæt, jeg har valgt fra ovenstående tabeller, under appendiks B fra bogen *Sjette Trins Analyser for medlemmer af Christs Anonymous*.

Hvis jeg ønsker at bruge et vertikalt eller diagonalt sæt af Superstrengte til min analyse, kan jeg finde Sjette Trins analysen og tapping protokollen for det sæt Superstrengte, jeg har valgt fra ovenstående tabeller, under appendiks C fra bogen *Sjette Trins Analyser for medlemmer af Christs Anonymous*.

Opgave 10.

Fra appendiks A i bogen *Sjette Trins analyser for medlemmer af Christs Anonymous*.

Jeg brugte min:

Addiktion til kronisk utilfredshed på min menneskelige:

- a. Begrænsning
- b. Uvidenhed
- c. Magtesløshed
- d. Dødelighed/foranderlighed

I dag brugte jeg min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min menneskelighed, fordi (jeg skriver ned, hvorfor jeg valgte at bruge min addiktion til kronisk utilfredshed på min menneskelighed i situationen).

Jeg skriver ned, hvordan mit brug af min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min menneskelighed fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til den anden/de andre i situationen.

Begrænsning:

1. Mit brug af min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min **begrænsning** fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit brug af min addiktion til kronisk utilfredshed på min begrænsning fik mig til at tænke i situationen).
2. Mit brug af min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min **begrænsning** fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit brug af min addiktion til kronisk utilfredshed på min begrænsning fik mig til at føle i situationen).
3. Mit brug af min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min **begrænsning** fik mig til at handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan mit brug af min addiktion til kronisk utilfredshed på min begrænsning fik mig til at handle i situationen).
4. Mit brug af min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min **begrænsning** fik mig til forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan mit brug af min addiktion til kronisk utilfredshed på min begrænsning fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen i situationen).

Uvidenhed:

1. Mit brug af min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min **uvidenhed** fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit brug af min addiktion til kronisk utilfredshed på min uvidenhed fik mig til at tænke i situationen).
2. Mit brug af min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min **uvidenhed** fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit brug af min addiktion til kronisk utilfredshed på min uvidenhed fik mig til at føle i situationen).
3. Mit brug af min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min **uvidenhed** fik mig til at handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan mit brug af min addiktion til kronisk utilfredshed på min uvidenhed fik mig til at handle i situationen).
4. Min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min **uvidenhed** fik mig til forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan mit brug af min addiktion til kronisk utilfredshed på min uvidenhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen i situationen).

Magtesløshed:

1. Mit brug af min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min **magtesløshed** fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit brug af min addiktion til kronisk utilfredshed på min magtesløshed fik mig til at tænke i situationen).
2. Mit brug af min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min **magtesløshed** fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit brug af min addiktion til kronisk utilfredshed på min magtesløshed fik mig til at føle i situationen).
3. Mit brug af min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min **magtesløshed** fik mig til at handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan mit brug af min addiktion til kronisk utilfredshed på min magtesløshed fik mig til at handle i situationen).
4. Mit brug af min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min **magtesløshed** fik mig til forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan mit brug af min addiktion til kronisk utilfredshed på min magtesløshed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Dødelighed/foranderlighed:

1. Mit brug af min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min **dødelighed/foranderlighed** fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit brug af min addiktion til kronisk utilfredshed på min dødelighed/foranderlighed fik mig til at tænke i situationen).
2. Mit brug af min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min **dødelighed/foranderlighed** fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit brug af min addiktion til kronisk utilfredshed på min dødelighed/foranderlighed fik mig til at føle i situationen).
3. Mit brug af min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min **dødelighed/foranderlighed** fik mig til at handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan mit brug af min addiktion til kronisk utilfredshed på min dødelighed/foranderlighed fik mig til at handle i situationen).
4. Mit brug af min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min **dødelighed/foranderlighed** fik mig til forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan mit brug af min addiktion til kronisk utilfredshed på min dødelighed/foranderlighed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge min **addiktion til kronisk utilfredshed**, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge min addiktion på min menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt:

Tilfredshed på min menneskelige:

- a. Begrænsning
- b. Uvidenhed
- c. Magtesløshed
- d. Dødelighed/foranderlighed

Jeg **tror**, at hvis jeg i stedet havde brugt **tilfredshed** på min menneskelige **begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed**, så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror** ville være resultatet, hvis jeg havde valgt at bruge tilfredshed i situationen, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror**, at det ville være resultatet).

Jeg skriver desuden ned, hvordan jeg tror, at min anvendelse af **tilfredshed** kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til den anden/de andre i situationen.

Begrænsning:

1. Jeg **tror**, at jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis havde brugt tilfredshed på min begrænsning).
2. Jeg **tror**, at jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis havde brugt tilfredshed på min begrænsning).
3. Jeg **tror**, at jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis havde brugt tilfredshed på min begrænsning).
4. Jeg **tror**, at jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis havde brugt tilfredshed på min begrænsning).

Uvidenhed:

1. Jeg **tror**, at jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis havde brugt tilfredshed på min

uvidenhed).

2. Jeg **tror**, at jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis havde brugt tilfredshed på min uvidenhed).

3. Jeg **tror**, at jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis havde brugt tilfredshed på min uvidenhed).

4. Jeg **tror**, at jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis havde brugt tilfredshed på min uvidenhed).

Magtesløshed:

1. Jeg **tror**, at jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis havde brugt tilfredshed på min magtesløshed).

2. Jeg **tror**, at jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis havde brugt tilfredshed på min magtesløshed).

3. Jeg **tror**, at jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis havde brugt tilfredshed på min magtesløshed).

4. Jeg **tror**, at jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis havde brugt tilfredshed på min magtesløshed).

Dødelighed/foranderlighed:

1. Jeg **tror**, at jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis havde brugt tilfredshed på min dødelighed/foranderlighed).

2. Jeg **tror**, at jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis havde brugt tilfredshed på min dødelighed/foranderlighed).

3. Jeg **tror**, at jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis havde brugt tilfredshed på min dødelighed/foranderlighed).

dødelighed/foranderlighed).

4. Jeg **tror**, at jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis havde brugt tilfredshed på min dødelighed/foranderlighed).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg **tror**, det ville have været lettere for mig at opnå det, jeg ønskede i situationen ved at bruge min **tilfredshed** og hvorfor.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej, hvorfor?

Jeg **tror**, at hvis jeg i stedet havde brugt **tilfredshed** på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville have været udfaldet af at bruge tilfredshed i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville have været udfaldet af at bruge tilfredshed i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kunne have fået det, jeg ønskede ved at bruge tilfredshed, hvorfor foretrækker jeg da alligevel at bruge tilfredshed i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra min **addiktion til kronisk utilfredshed** til **tilfredshed** på denne måde, vælger jeg at flytte mig energetisk fra min **addiktion til kronisk utilfredshed** til **tilfredshed** som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, som jeg har skrevet.

Jeg begynder med min:

Addiktion til kronisk utilfredshed på min menneskelige:

- a. Begrænsning
- b. Uvidenhed
- c. Magtesløshed
- d. Dødelighed/foranderlighed

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at bruge min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min menneskelighed på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal, jeg **tror**, var mit smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min menneskelige **begrænsning** i dag, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg valgte at bruge min addiktion til at bruge kronisk tilfredshed på min menneskelige begrænsning til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge min addiktion til kronisk utilfredshed på min begrænsning i situationen) og jeg elsker og accepterer også **addiktionen til at bruge kronisk utilfredshed** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi, (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere addiktionen til at bruge kronisk utilfredshed på trods af den smerte, den påførte mig i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned , den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min menneskelige **uvidenhed** i dag, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg valgte at bruge min addiktion til at bruge kronisk tilfredshed på min menneskelige uvidenhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge min addiktion til kronisk utilfredshed på min uvidenhed i situationen) og jeg elsker og accepterer også **addiktionen til at bruge kronisk utilfredshed** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi, (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere addiktionen til at bruge kronisk utilfredshed på trods af den smerte, den påførte mig i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned , den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min menneskelige **magtesløshed** i dag, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg valgte at bruge min addiktion til at bruge kronisk tilfredshed på min menneskelige magtesløshed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge min addiktion til kronisk utilfredshed på min magtesløshed i situationen) og jeg elsker og accepterer også **addiktionen til at bruge kronisk utilfredshed** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi, (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere addiktionen til at bruge kronisk utilfredshed på trods af den smerte, den påførte mig i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned , den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge min addiktion til kronisk utilfredshed på min menneskelige dødelighed/foranderlighed i dag, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg valgte at bruge min addiktion til at bruge kronisk tilfredshed på min menneskelige dødelighed/foranderlighed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge min addiktion til kronisk utilfredshed på min dødelighed/foranderlighed i situationen) og jeg elsker og accepterer også addiktionen til at bruge kronisk utilfredshed helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi, (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere addiktionen til at bruge kronisk utilfredshed på trods af den smerte, den påførte mig i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min addiktion til kronisk utilfredshed på min begrænsning får mig til at tænke at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min addiktion til at bruge kronisk tilfredshed på min menneskelige begrænsning fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min addiktion til kronisk utilfredshed på min begrænsning får mig til at føle at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min addiktion til at bruge kronisk tilfredshed på min menneskelige begrænsning fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min addiktion til kronisk utilfredshed på min uvidenhed får mig til at tænke at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min addiktion til at bruge kronisk tilfredshed på min menneskelige uvidenhed fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min addiktion til kronisk utilfredshed på min uvidenhed får mig til at føle at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min addiktion til at bruge kronisk tilfredshed på min menneskelige uvidenhed fik mig til at føle i situationen).

HF: Min addiktion til kronisk utilfredshed på min magtesløshed får mig til at tænke at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min addiktion til at bruge kronisk tilfredshed på min menneskelige magtesløshed fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min addiktion til kronisk utilfredshed på min magtesløshed får mig til at føle at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min addiktion til at bruge kronisk tilfredshed på min menneskelige magtesløshed fik mig til at føle i situationen).

UA: Min addiktion til kronisk utilfredshed på min dødelighed/foranderlighed får mig til at tænke at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min addiktion til at bruge kronisk tilfredshed på min menneskelige begrænsning fik mig til at tænke i situationen).

TH: Min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min **dødelighed/foranderlighed** får mig til at føle at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min addiktion til at bruge kronisk tilfredshed på min menneskelige dødelighed/foranderlighed fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror**, er mit smertetal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min menneskelige **begrænsning**, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, kunne få mig til at give slip i min addiktion til kronisk utilfredshed på min menneskelige begrænsning i en lignende situation i fremtiden)

SØ: Så kunne jeg også give slip i min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min **uvidenhed** ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, kunne få mig til at give slip i min addiktion til kronisk utilfredshed på min menneskelige uvidenhed i en lignende situation i fremtiden)

UØ: Så kunne jeg også give slip i min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min **magtesløshed** ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, kunne få mig til at give slip i min addiktion til kronisk utilfredshed på min menneskelige magtesløshed i en lignende situation i fremtiden)

UN: Så kunne jeg også give slip i at bruge min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min **dødelighed/foranderlighed** ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, kunne få mig til at give slip i min addiktion til kronisk utilfredshed på min menneskelige dødelighed/foranderlighed i en lignende situation i fremtiden)

HF: Jeg tror, at jeg nu kan komme mig over min **addiktion til kronisk utilfredshed** både på min **begrænsning** og på min **uvidenhed**, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min addiktion til kronisk utilfredshed på min menneskelige begrænsning og uvidenhed i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder at tro, at jeg kan give slip i min **addiktion til kronisk utilfredshed** både på min **magtesløshed** og på min **dødelighed/foranderlighed**, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, kunne få mig til at give slip i min addiktion til kronisk utilfredshed på min menneskelige magtesløshed og dødelighed/foranderlighed i en lignende situation i fremtiden)

UA: Jeg åbner mig fuldstændigt for at give slip i min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min menneskelighed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg tror, kunne få mig til at give slip i min addiktion til kronisk utilfredshed på min menneskelighed i en lignende situation i fremtiden)

TH: Jeg er nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min egen og andres menneskelige **begrænsning uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed** i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, kunne få mig til at give slip i at bruge min addiktion til kronisk utilfredshed på min egen og andres menneskelighed i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg tror, er mit smertetal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at bruge min **addiktion til kronisk utilfredshed** er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på:

Tilfredshed med min:

- a. **Begrænsning**
- b. **Uvidenhed**
- c. **Magtesløshed**
- d. **Dødelighed/foranderlighed**

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tilfredshed** bevidst på min menneskelige **begrænsning** i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg ønsker at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige begrænsning i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige begrænsning i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tilfredshed** bevidst på min menneskelige **uvidenhed** i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg ønsker at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige uvidenhed i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at

afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige uvidenhed i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tilfredshed** bevidst på min menneskelige **magtesløshed** i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg ønsker at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige magtesløshed i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige magtesløshed i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tilfredshed** bevidst på min menneskelige **dødelighed/foranderlighed** i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg ønsker at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige dødelighed/foranderlighed i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige dødelighed/foranderlighed i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tilfredshed** bevidst på min menneskelige **begrænsning** i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg ønsker at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige begrænsning i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tilfredshed** bevidst på min menneskelige **uvidenhed** i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg ønsker at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige uvidenhed i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tilfredshed** bevidst på min menneskelige **magtesløshed** i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg ønsker at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige magtesløshed i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tilfredshed** bevidst på min menneskelige **dødelighed/foranderlighed** i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg ønsker at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige dødelighed/foranderlighed i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tilfredshed** bevidst på min menneskelige **begrænsning** i en lignende situation i fremtiden ved at, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige begrænsning i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tilfredshed** bevidst på min menneskelige **uvidenhed** i en lignende situation i fremtiden ved at, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige uvidenhed i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tilfredshed** bevidst på min menneskelige **magtesløshed** i en lignende situation i fremtiden ved at, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige magtesløshed i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tilfredshed** bevidst på min menneskelige **dødelighed/foranderlighed** i en lignende situation i fremtiden ved at, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige dødelighed/foranderlighed i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min Glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror**, er mit glædestal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tilfredshed** bevidst på min menneskelige **begrænsning** i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg ønsker at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige begrænsning i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tilfredshed** bevidst på min menneskelige **uvidenhed** i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg ønsker at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige uvidenhed i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tilfredshed** bevidst på min menneskelige **magtesløshed** i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg ønsker at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige magtesløshed i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tilfredshed** bevidst på min menneskelige **dødelighed/foranderlighed** i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg ønsker at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige dødelighed/foranderlighed i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tilfredshed** bevidst på min menneskelige **begrænsning** i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige begrænsning i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tilfredshed** bevidst på min menneskelige **uvidenhed** og i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige uvidenhed i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tilfredshed** bevidst på min menneskelige **magtesløshed** i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige magtesløshed i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tilfredshed** bevidst på min menneskelige **dødelighed/foranderlighed** i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige dødelighed/foranderlighed i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal, jeg føler, er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

Opgave 11.

Fra appendiks A i *Sjette Trins analyser for medlemmer af Christs Anonymous*.

I dag brugte jeg:

Fravær af mit sande Selv, min Ånd, og det fik mig til at være:

- a. Ukærlig
- b. Hensynsløs
- c. Hårdhjertet
- d. Ubarmhjertig

I dag brugte jeg **fravær af mit sande Selv, min Ånd**, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg brugte fravær af mit sande Selv, min Ånd og dermed kom til at være ukærlig, hensynsløs, hårdhjertet og ubarmhjertig i situationen).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af **fravær af mit sande Selv, min Ånd**, fik mig til at være **ukærlig, hensynsløs, hårdhjertet og ubarmhjertig**, og hvordan det fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til den anden/de andre i situationen.

Ukærlig:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ukærlige væremåde fik mig til at tænke i situationen).
2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ukærlige væremåde fik mig til at føle i situationen).
3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min ukærlige væremåde fik mig til at handle i situationen).
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min ukærlige væremåde fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Hensynsløshed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hensynsløshed fik mig til at tænke i situationen).
2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hensynsløshed fik mig til at føle i situationen).
3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min hensynsløshed fik mig til at handle i situationen).
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min hensynsløshed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Hårdhjertethed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hårdhjertethed fik mig til at tænke i situationen).
2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hårdhjertethed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min hårdhjertethed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min hårdhjertethed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Ubarmhjertighed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ubarmhjertighed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ubarmhjertighed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min ubarmhjertighed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min ubarmhjertighed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge **Fravær af mit sande Selv, min Ånd**, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge **Fravær af mit sande Selv, min Ånd** på en sådan måde, at jeg blev ukærlig, hensynsløs, hårdhjertet og ubarmhjertig i situationen, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt:

Nærvær af mit sande Selv, min Ånd, med Hans-Hendes betingelsesløse:

- a. Kærlighed
- b. Omsorg
- c. Medfølelse
- d. Barmhjertighed

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg tror, at min anvendelse af **nærvær af mit sande Selv, min Ånd** med Hans-Hendes betingelsesløse kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til den anden/de andre i situationen

Kærlighed:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde været kærlig).
2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde været kærlig).
3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg vil have handlet i situationen, hvis jeg havde været kærlig).
4. Jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde været kærlig).

Omsorg:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde været omsorgsfuld).
2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde været omsorgsfuld).
3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde været omsorgsfuld).
4. Jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde været omsorgsfuld).

Medfølelse:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde været medfølende).
2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde været medfølende).
3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde været medfølende).
4. Jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde været medfølende).

Barmhjertighed:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde været barmhjertig).
2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde været barmhjertig).
3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde været barmhjertig).
4. Jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde været barmhjertig).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg **tror**, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede i situationen ved at bruge **nærvær af mit sande Selv, min Ånd** i stedet for **fravær af mit sande Selv, min Ånd**.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej, hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge **nærvær af mit sande Selv, min Ånd** i stedet for **fravær af mit sande Selv, min Ånd** i situationen.

Jeg **tror**, at hvis jeg i stedet havde brugt **nærvær af mit sande Selv, min Ånd** på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Nærvær af mit sande Selv, min Ånd i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Nærvær af mit sande Selv, min Ånd i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker, ved at bruge Nærvær af mit sande Selv, min Ånd, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge Nærvær af mit sande Selv, min Ånd i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra **fravær af mit sande Selv, min Ånd** til **nærvær af mit sande Selv, min Ånd** på denne måde, vælger jeg at flytte mig energetisk fra **fravær af mit sande Selv, min Ånd** til **nærvær af mit sande Selv, min Ånd** som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Fravær af mit sande Selv, min Ånd, der fik mig til at være:

- a. Ukærlig
- b. Hensynsløs
- c. Hårdhertet

d. Ubarmhjertig

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at bruge **fravær af mit sande Selv, min Ånd** på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal, jeg **tror**, var mit smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge **fravær af mit sande Selv, min Ånd** i dag ved at bruge en **ukærlig** væremåde til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte en ukærlige væremåde til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge en ukærlig væremåde i situationen), og jeg elsker og accepterer også **fraværet af mit sande Selv, min Ånd** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som det er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere fraværet af mit sande Selv, min Ånd på trods af den smerte, det påførte mig i forbindelse med min ukærlige væremåde i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned , den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge **fravær af mit sande Selv, min Ånd** i dag ved at bruge **hensynsløshed** til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte hensynsløshed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge hensynsløshed i situationen), og jeg elsker og accepterer også **fraværet af mit sande Selv, min Ånd** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som det er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere fraværet af mit sande Selv, min Ånd på trods af den smerte, det påførte mig i forbindelse med min hensynsløshed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned , den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge **fravær af mit sande Selv, min Ånd** i dag ved at bruge **hårdhjertethed** til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte hårdhjertethed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge hårdhjertethed i situationen), og jeg elsker og accepterer også **fraværet af mit sande Selv, min Ånd** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som det er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere fraværet af mit sande Selv, min Ånd på trods af den smerte, det påførte mig i forbindelse med min

hårdhjertethed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned , den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge **fravær af mit sande Selv, min Ånd** i dag ved at bruge **ubarmhjertighed** til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte **ubarmhjertighed til i situationen**), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge **ubarmhjertighed i situationen**), og jeg elsker og accepterer også **fraværet af mit sande Selv, min Ånd** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som det er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere **fraværet af mit sande Selv, min Ånd** på trods af den smerte, det påførte mig i forbindelse på min **ubarmhjertighed i situationen**), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned , den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min **ukærlige væremåde** fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min **ukærlige væremåde** fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min **ukærlige væremåde** fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min **ukærlige væremåde** fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min **hensynsløshed** fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min **hensynsløshed** fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min **hensynsløshed** fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min **hensynsløshed** fik mig til at føle i situationen).

HF: Min **hårdhjertethed** fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min **hårdhjertethed** fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min **hårdhjertethed** fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min **hårdhjertethed** fik mig til at føle i situationen).

UA: Min **ubarmhjertighed** fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min **ubarmhjertighed** fik mig til at tænke i situationen).

TH: Min **ubarmhjertighed** fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min **ubarmhjertighed** fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal, jeg **tror**, er mit smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i at være **ukærlig**, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, kunne få mig til at give slip i min ukærlige væremåde i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i at være **hensynsløs** ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, kunne få mig til at give slip i min hensynsløshed i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Så kunne jeg også give slip i at være **hårdhjertet** ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, kunne få mig til at give slip i min hårdhjertethed i en lignende situation i fremtiden).

UN: Så kunne jeg også give slip i at være **ubarmhjertig** ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, kunne få mig til at give slip i min ubarmhjertighed i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg tror på, at jeg nu kunne komme mig over at være **ukærlig** og **hensynsløs**, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, kunne gøre det muligt for mig at komme mig over at være ukærlig og hensynsløs i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at tro på, at jeg kan give slip i at være **hårdhjertet** og **ubarmhjertig**, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, kunne gøre det muligt for mig at give slip i min hårdhjertethed og min ubarmhjertighed i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu helt op for at give slip i at bruge **fravær af mit sande Selv, min Ånd** og dermed fra at være **ukærlig, hensynsløs, hårdhjertet** og **ubarmhjertig** i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, kunne gøre det muligt for mig at åbne mig helt op for give slip i at bruge fravær af mit sande Selv, min Ånd og dermed fra at være ukærlig, hensynsløs, hårdhjertet og ubarmhjertig i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge **fravær af mit sande Selv, min Ånd** og dermed fra at være **ukærlig, hensynsløs, hårdhjertet** og **ubarmhjertig** i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, kunne gøre det muligt for mig at give min Højere Magt tilladelse til at befri mig fra at bruge fravær af mit sande Selv, min Ånd og dermed fra at være ukærlig, hensynsløs, hårdhjertet og ubarmhjertig i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror**, er mit smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil smerten over at bruge **fravær af mit sande Selv, min Ånd** er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på:

Nærvær af mit sande Selv, min Ånd, der får mig at være betingelsesløs:

- a. Kærlig
- b. Omsorgsfuld
- c. Medfølelse
- d. Barmhjertig

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **nærværet af mit sande Selv, min Ånd** til at være bevidst **kærlig** i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg ønsker at bruge nærværet af mit sande Selv min Ånd til at være bevidst kærlig i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst kærlig i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **nærværet af mit sande Selv, min Ånd** til at være bevidst **omsorgsfuld** i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg ønsker at bruge nærværet af mit sande Selv min Ånd til at være bevidst omsorgsfuld i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst omsorgsfuld i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **nærværet af mit sande Selv, min Ånd** til at være bevidst **medfølelse** i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg ønsker at bruge nærværet af mit sande Selv min Ånd til at være bevidst medfølelse i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst medfølelse i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst barmhjertig i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg ønsker at bruge nærværet af mit sande Selv min Ånd til at være bevidst barmhjertig i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst barmhjertig i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst kærlig i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg ønsker at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst kærlig i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst omsorgsfuld i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg ønsker at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst omsorgsfuld i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst medfølelse i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg ønsker at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst medfølelse i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst barmhjertig i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg ønsker at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst barmhjertig i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst kærlig i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst kærlig i en lignende situation i fremtiden).

.

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst omsorgsfuld i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst omsorgsfuld i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst medfølelse i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst medfølelse i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **nærværet af mit sande Selv, min Ånd** til at være bevidst **barmhjertig** i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker bruge at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst barmhjertig i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror**, er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **nærværet af mit sande Selv, min Ånd** til at være bevidst **kærlig** i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker bruge at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst kærlig i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **nærværet af mit sande Selv, min Ånd** til at være bevidst **omsorgsfuld** i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker bruge at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst omsorgsfuld i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **nærværet af mit sande Selv, min Ånd** til at være bevidst **medfølelse** i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker bruge at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst medfølelse i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **nærværet af mit sande Selv, min Ånd** til at være bevidst **barmhjertig** i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker bruge at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst barmhjertig i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **nærværet af mit sande Selv, min Ånd** til at være bevidst **kærlig** i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg ønsker at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst kærlig i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **nærværet af mit sande Selv, min Ånd** til at være bevidst **omsorgsfuld** i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg ønsker at bruge nærværet af mit sande

Selv, min Ånd til at være bevidst omsorgsfuld i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **nærværet af mit sande Selv, min Ånd** til være bevidst **medfølende** i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg ønsker at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst medfølende i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **nærværet af mit sande Selv, min Ånd** til være bevidst **barmhjertig** i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg ønsker at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst barmhjertig i en lignende situation i fremtiden).

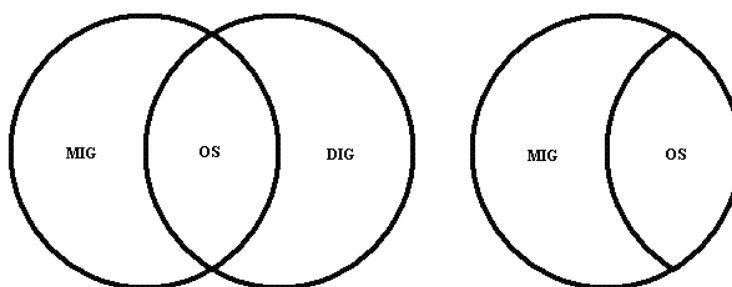
Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror**, er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

Opgave 12.

DE SOCIALE SAMSPILS RINGE



Jeg vælger at bruge et sæt Ringe eller Superstrenger efter eget valg til at beskrive, hvordan det sårede mig selv at såre et andet menneske, og hvordan jeg ønsker at håndtere en tilsvarende situation i fremtiden.

Opgave 13.

Er jeg nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra alle mine karakterdefekter ved at forvandle dem til de tilsvarende dyder?

Hvis ja, går jeg videre til Trin Syv, hvis nej, laver jeg yderligere Sjette Trins Ransagelser

fra opgave 1-13, indtil jeg føler mig helt rede, før jeg går videre til Trin Syv.

ANVENDELSE AF SJETTE TRIN

Hver dag i en uge vælger jeg at skrive et af nedenstående eksempler ned fra min dag på, hvordan jeg anvendte mit Sjette Trin til at gøre mig helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge en af Smerteringenene eller en af Superstrengene af Smerte i en situation, der drejede sig om mit materielle liv, mit fysiske liv, mit energiliv, mit følelsesliv, mit tankeliv, mit sociale liv og mit åndsliv ved at finde ud af, hvordan jeg kan bruge den tilsvarende Glædesring eller den tilsvarende Superstreng af Glæde i stedet.

Dag 1. Mit Materielle liv:

Jeg vælger det sæt Ringe eller Superstrengene, jeg ønsker at arbejde med på den smerte, jeg oplevede i dag i mit materielle liv ved hjælp af tabellerne i mit Sjette Trin og ved hjælp af de analyser, der findes i bogen *Sjette Trins Analyser for medlemmer af Christs Anonymous*.

Dag 2. Mit Moder Jord liv/fysiske liv:

Jeg vælger det sæt Ringe eller Superstrengene, jeg ønsker at arbejde med på den smerte, jeg oplevede i dag i mit fysiske liv ved hjælp af tabellerne i mit Sjette Trin og ved hjælp af de analyser, der findes i bogen *Sjette Trins Analyser for medlemmer af Christs*.

Dag 3. Mit æteriske liv/energi-liv/tid-rum liv:

Jeg vælger det sæt Ringe eller Superstrengene, jeg ønsker at arbejde med på den smerte, jeg oplevede i dag i mit æteriske liv ved hjælp af tabellerne i mit Sjette Trin og ved hjælp af de analyser, der findes i bogen *Sjette Trins Analyser for medlemmer af Christs Anonymous*.

Dag 4. Mit astrale liv/emotionelle liv/indre barn liv:

Jeg vælger det sæt Ringe eller Superstrengene, jeg ønsker at arbejde med på den smerte, jeg oplevede i dag i mit astrale liv ved hjælp af tabellerne i mit Sjette Trin og ved hjælp af de analyser, der findes i bogen *Sjette Trins Analyser for medlemmer af Christs Anonymous*.

Dag 5. Mit kausale liv/mentale liv/tankeliv:

Jeg vælger det sæt Ringe eller Superstrengene, jeg ønsker at arbejde med på den smerte, jeg oplevede i dag i mit kausale liv ved hjælp af tabellerne i mit Sjette Trin og ved hjælp af de

analyser, der findes i bogen *Sjette Trins Analyser for medlemmer af Christs Anonymous*.

Dag 6: Mit Sjæleliv/social liv.

Jeg vælger det sæt Ringe eller Superstreng, jeg ønsker at arbejde med på den smerte, jeg oplevede i dag i mit Sjæleliv ved hjælp af tabellerne i mit Sjette Trin og ved hjælp af de analyser, der findes i bogen *Sjette Trins Analyser for medlemmer af Christs Anonymous*.

Dag 7. Mit Åndelige liv:

Jeg vælger det sæt Ringe eller Superstreng, jeg ønsker at arbejde med på den smerte, jeg oplevede i dag i mit materielle liv ved hjælp af tabellerne i mit Sjette Trin og ved hjælp af de analyser, der findes i bogen *Sjette Trins Analyser for medlemmer af Christs Anonymous*.

Synopsis for Trin Seks:

Jeg vælger at skrive en synopsis over det, jeg opdagede i Trin Seks, så jeg kan bruge min synopsis i mit Tiende Trin og Tolvte Trin.

TRIN SYV

VI BAD YDMYGT VORES HØJERE MAGT OM AT BEFRI OS FRA VORES KARAKTERDEFEKTER.

Kære ChrisAn medlem, TIL LYKKE!

Efter at have afsluttet dit Sjette Trin er du nu blevet Ringenes og Strengenes Herre/Frue!

Du er også nu begyndt dit arbejde med Trin Syv!

Princippet i Trin Syv er **Giv Slip**

Syvende Trins Slogan er: *Giv slip og lad Gud*

FORSLAG

- 1) Læs Trin Syv i bogen *Christ's Anonymous - Det Trettende Trin*.
- 2) Del din opfattelse, af det du har læst, med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner eller begge, hvis du har begge, og på et ChrisAn møde.
- 3) Løs opgaverne til Syvende Trin som foreslået nedenfor.
- 4) Del dine erfaringer med og dine konklusioner om dit arbejde med Trin Syv med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner eller begge, hvis du har begge, og på et ChrisAn møde.

Kærlighed og knus til dig fra ChrisAn!

OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRIN SYV

Opgave 1.

Jeg vælger at afsætte en tid til at bede til min Højere Magt om at befri mig fra alle mine karakterdefekter på et sted og en måde, jeg finder passende, enten alene eller sammen med et andet menneske efter mit valg.

Opgave 2.

Jeg vælger at observere mig selv dagen efter min bøn for at se i hvilken udstrækning, opfyldelsen af mit ønske har fundet sted, og jeg skriver mine observationer ned.

Opgave 3.

Jeg vælger at beskrive, hvorfor jeg mener, at jeg altid og uden undtagelse har en kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig hensigt, når jeg anvender mine karakterdefekter.

Opgave 4.

Jeg vælger at beskrive, hvorfor jeg mener, at det, jeg forsvarer, når jeg forsvarer mine karakterdefekter, er den kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt, jeg havde, da jeg valgte at anvende den pågældende karakterdefekt.

Opgave 5.

Jeg vælger at beskrive, hvorfor jeg mener, at min kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt ikke kan blive opfyldt ved hjælp af mine karakterdefekter.

Opgave 6.

Jeg vælger at beskrive, hvorfor jeg mener, at min åndelige vækst finder sted gennem mine karakterdefekter.

Opgave 7.

Jeg vælger at beskrive, hvorfor jeg mener, at det er til min fordel at være taknemmelig både for mine karakterdefekter og mine dyder.

Opgave 8.

Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg har tænkt mig at samarbejde med min Højere Magt om at blive befriet fra de karakterdefekter, som jeg har observeret, der stadig er aktive i mig.

Opgave 9.

Jeg vælger at beskrive, hvorfor jeg mener, at mit angreb på mig selv og andre er den første voldshandling, og at mit forsvar for mit angreb er den første krigshandling.

Opgave 10.

Jeg vælger at beskrive, hvorfor jeg mener, at de karakterdefekter, jeg ser i andre, er mine egne.

Opgave 11.

Jeg vælger at beskrive, hvorfor og hvordan jeg **tror**, at underskoven af retfærdiggørelser, forsvar, rationaliseringer og benægtelser forhindrer mig i eller får mig til at miste lysten til at bruge mit Syvende Trin.

Opgave 12.

Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg har brugt benægtelse – valgte at være ubevist om mine emotionelle smerter i stedet for at bruge mine Syvende Trins Bønner på de karakterdefekter, jeg har beskrevet i min ransagelse fra Trin Seks.

Opgave 13.

Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg valgte at forsvare mine følelsesmæssige smerter i stedet for at bruge mine Syvende Trins Bønner på de karakterdefekter, jeg har beskrevet i min ransagelse fra Trin Seks.

Opgave 14.

Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg valgte at retfærdiggøre mine følelsesmæssige smerter i stedet for at bruge mine Syvende Trins Bønner på de karakterdefekter, jeg har beskrevet i min ransagelse fra Trin Seks.

Opgave 15.

Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg valgte at rationalisere mine følelsesmæssige smerter i stedet for at bruge mine Syvende Trins Bønner på de karakterdefekter, jeg har beskrevet i min ransagelse fra Trin Seks.

Opgave 16.

Jeg vælger nu at bede Den Korte Syvende Trins Bøn i forbindelse med de følelsesmæssige smerter, jeg opdagede i Trin Seks, ved at bede: Gud, befri mig fra min selvhøjtidelige alvor, der fik mig til at bruge smerten i (navnet på karakterdefekten), og jeg vælger at bruge denne bøn på én karakterdefekt ad gangen.

1. Gud, befri mig fra min selvhøjtidelige alvor, der fik mig til at bruge smerten i min **navnet på karakterdefekten** til at

2. Gud, befri mig fra min selvhøjtidelige alvor, der fik mig til at bruge smerten i min **navnet på karakterdefekten** til at

3. Gud, befri mig fra min selvhøjtidelige alvor, der fik mig til at bruge smerten i mit **navnet på karakterdefekten** til at

4. Gud, befri mig fra min selvhøjtidelige alvor, der fik mig til at bruge smerten i mit **navnet på karakterdefekten** til at

ANVENDELSE AF SYVENDE TRIN

Opgave 1.

Jeg vælger hver dag i en uge at begynde min dag med at bede den Korte Syvende Trins bøn efterfulgt af Den Lange Syvende Trins Bøn ved dagens begyndelse, og jeg vælger at skrive ned, hvordan min daglige anvendelse af Syvende Trin påvirkede mit materielle liv på dag 1, mit fysiske liv på dag 2 osv.

Dag 1. Mit Materielle liv:

Dag 2. Mit Moder Jord liv/fysiske liv:

Dag 3. Mit æteriske liv/energi-liv/tid-rum liv:

Dag 4. Mit astrale liv/emotionelle liv/indre barn liv:

Dag 5. Mit kausale liv/mentale liv/tankeliv:

Dag 6: Mit Sjæleliv/social liv.

Dag 7. Åndelige liv:

Synopsis for Trin Syv:

Jeg vælger at skrive en synopsis over det, jeg opdagede i Trin Syv, så jeg kan bruge min synopsis i mit Tiende Trin og Tolvte Trin.

TRIN OTTE

VI LAVEDE EN LISTE OVER ALLE DEM, VI HAVDE SKADET, BEGYNDENDE MED OS SELV, OG BLEV VILLIGE TIL AT GIVE GENOPREJSNING TIL ALLE.

Kære ChrisAn medlem, TIL LYKKE!

Du er nu begyndt dit arbejde med Trin Otte!

Princippet i Trin Otte er **tilgivelse**

Ottende Trins Slogan er: *Tilgiv mig mine fejl og giv mig evnen til at tilgive dem, der fejler mod mig.*

FORSLAG

- 1) Læs Trin Otte i bogen *Christs Anonymous - Det Trettende Trin*.
- 2) Del din opfattelse af det, du har læst, med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner eller begge, hvis du har begge, og på et ChrisAn møde.
- 3) Løs opgaverne til Ottende Trin som foreslået nedenfor.
- 4) Del dine erfaringer med og dine konklusioner om dit arbejde med Trin Otte med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner eller begge, hvis du har begge, og på et ChrisAn møde.

Kærlighed og knus til dig fra ChrisAn!

OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRIN OTTE

I Trin Otte ønskede vi at befri os fra den skyld og skam, vi havde følt i vores liv indtil nu, og efter at have afsluttet dette arbejde fortsatte vi med at bruge vores Ottende Trin til befri os selv fra skyld og skam på daglig basis.

Opgave 1.

Jeg vælger at beskrive det, jeg mener er det rette og det forkerte for mig i forhold til mit arbejde med mit ChrisAn Program.

Opgave 2.

Jeg vælger at beskrive, hvorfor jeg mener, at det, der er det rette eller det forkerte for mig nu, ikke nødvendigvis er det rette eller det forkerte for mig senere, og også hvorfor det ikke nødvendigvis er det rette eller det forkerte for andre.

Opgave 3.

Jeg vælger at beskrive **mindst** et eksempel fra hver tidsperiode, hvor jeg valgte at tro på det, når andre syntes, at jeg burde føle mig skyldig og skamme mig over mig selv i:

1. min barndom (0 - 12 år)
2. min ungdom (13-21 år)
3. mit voksne liv (22 - 60 år)
4. min alderdom (61 år til i dag)

Hvorfor valgte jeg at tro på det?

Opgave 4.

Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg vil give mig selv genoprejsning for at have valgt at tro på, at jeg burde føle mig skyldig eller skamme mig, fordi andre mennesker syntes, at jeg skulle gøre det.

Opgave 5.

Jeg vælger at beskrive **mindst** et eksempel fra hver tidsperiode, hvor jeg har prøvet på at få andre til at føle sig skyldige eller skamme sig over sig selv i:

1. min barndom (0 - 12 år)
2. min ungdom (13-21 år)
3. mit voksne liv (22 - 60 år)
4. min alderdom (61 år til i dag)

Opgave 6.

Jeg vælger at beskrive, hvad jeg håbede at opnå ved at få andre til at føle sig skyldige eller at skamme sig over sig selv.

Opgave 7.

Jeg beskriver, hvordan jeg vil give andre genoprejsning for mine forsøg på at få dem til at føle sig skyldige eller at skamme sig over sig selv.

Opgave 8.

Jeg vælger at beskrive mindst et eksempel fra hver tidsperiode på, hvordan jeg har såret mig selv, andre og Verden som helhed ved at anvende Tomhedens Ring i:

1. min barndom (0 - 12 år)
2. min ungdom (13-21 år)
3. mit voksne liv (22 - 60 år)
4. min alderdom (61 år til i dag)

Opgave 9.

Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg ønsker at give mig selv, andre og Verden som helhed genoprejsning for min anvendelse af Tomhedens Ring.

Opgave 10.

Jeg vælger at beskrive mindst et eksempel fra hver tidsperiode på, hvordan jeg har såret mig selv, andre og Verden som helhed ved at anvende Selvcentreringens Ring i:

5. min barndom (0 - 12 år)
6. min ungdom (13-21 år)
7. mit voksne liv (22 - 60 år)
8. min alderdom (61 år til i dag)

Opgave 11.

Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg ønsker at give mig selv, andre og Verden som helhed genoprejsning for min anvendelse af Selvcentreringens Ring.

Opgave 12.

Jeg vælger at beskrive mindst et eksempel fra hver tidsperiode på, hvordan jeg har såret mig selv, andre og Verden som helhed ved at anvende Medafhængighedens Ring i:

1. min barndom (0 - 12 år)
2. min ungdom (13-21 år)
3. mit voksne liv (22 - 60 år)
4. min alderdom (61 år til i dag)

Opgave 13.

Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg ønsker at give mig selv, andre og Verden som helhed genoprejsning for min anvendelse af Medafhængighedens Ring.

Opgave 14.

Jeg vælger at beskrive mindst et eksempel fra hver tidsperiode på, hvordan jeg har såret mig selv, andre og Verden som helhed ved at anvende den Store Ring af Smerte i:

1. min barndom (0 - 12 år)
2. min ungdom (13-21 år)
3. mit voksne liv (22 - 60 år)
4. min alderdom (61 år til i dag)

Opgave 15.

Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg ønsker at give mig selv, andre og Verden som helhed genoprejsning for min anvendelse af den Store Ring af Smerte.

Opgave 16.

Ved hjælp af De Sociale Samspils Ringe vælger jeg at beskrive **mindst** fire eksempler på, hvordan jeg har såret mig selv, den anden og Verden som helhed ved at såre en anden.

Opgave 17.

Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg vil give mig selv, andre og Verden som helhed genoprejsning for at have såret mig selv, den anden og Verden som helhed.

Opgave 18.

Jeg vælger at beskrive **mindst** ét eksempel fra hver af de fem områder på, hvordan og hvorfor jeg valgte at bruge indignation (såkaldt retfærdig harme) overfor:

1. mig selv
2. andre
3. mit liv
4. Verden som helhed
5. min Højere Magt

Opgave 19.

Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg vil give mig selv, andre, mit liv, min Højere Magt og Verden som helhed genoprejsning for min indignation.

Opgave 20.

Jeg vælger at afsætte en dag, som jeg kalder 'Den Hellige Tilgivelses Store Dag', hvor jeg både læser alle min fejl og mine planer om genoprejsning for min Højere Magt, og jeg

noterer mig alle de inspirationer, der dukker op i mig ved at tilføje og ændre mine genoprejsningsliste i overensstemmelse med dem.

Ligeledes vælger jeg at sige efter at have læst hvert afsluttet punkt: Kære (mit navn) jeg tilgiver dig nu for den fejl, du mener at have begået, og vid, at jeg accepterer dig helt og aldeles nøjagtigt, som du var, og som du er.

Til sidst vælger jeg at dele min liste med et andet menneske og mit ChrisAn Fællesskab, og jeg tager de inspirationer til hjerte, som jeg modtager fra min udvalgte person og mit Fællesskab.

ANVENDELSE AF OTTENDE TRIN

Jeg vælger at lære at praktisere mit Ottende Trin på daglig basis ved at bruge en uge til at skrive ned én dag ad gangen, hvilke skader, jeg har påført mig selv eller andre.

Jeg vælger at skrive om mit eget eller andres materielle liv på dag 1, og hvordan jeg vil give genoprejsning, og dernæst går jeg videre på dag 2 ved at skrive ned, hvordan jeg skadede min egen eller andres fysiske krop, og hvordan jeg vil give genoprejsning for disse skader.

Derefter går jeg videre til mit eget og andres æteriske liv på dag 3, mit eget og andres astrale liv på dag 4, mit eget og andres kausale liv på dag 5, mit eget og andres Sjæleliv på dag 6 og mit eget og andres Åndelige liv på dag 7.

Dag 1. Mit Materielle liv:

Dag 2. Mit Moder Jord liv/fysiske liv:

Dag 3. Mit æteriske liv/energi-liv/tid-rum liv:

Dag 4. Mit astrale liv/emotionelle liv/indre barn liv:

Dag 5. Mit kausale liv/mentale liv/tankeliv:

Dag 6: Mit Sjæleliv/social liv.

Dag 7. Åndelige liv:

Synopsis for Trin Otte:

Jeg vælger at skrive en synopsis over det, jeg opdagede i Trin Otte, så jeg kan bruge min synopsis i mit Tiende Trin og Tolvte Trin.

TRIN NI

VI GAV GENOPREJSNING TIL OS SELV OG ANDRE, UNDTAGEN HVIS DET VILLE SKADE OS ELLER ANDRE YDERLIGERE AT GØRE DET.

Kære ChrisAn medlem, TIL LYKKE!

Du er nu begyndt dit arbejde med Trin Ni!

Princippet i Trin Ni er **Befrielse**.

Niende Trins Slogan er: *Den rette handling er den søde frugt selv.*

FORSLAG

- 1) Læs Trin Ni i bogen *Christ's Anonymous - Det Trettende Trin*.
- 2) Del din opfattelse af det, du har læst, med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner eller begge, hvis du har begge, og på et ChrisAn møde.
- 3) Løs opgaverne til Niende Trin som foreslået nedenfor.
- 4) Del dine erfaringer med og dine konklusioner om dit arbejde med Trin Ni med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner eller begge, hvis du har begge, og på et ChrisAn møde.

Kærlighed og knus til dig fra ChrisAn!

OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRIN NI

Opgave 1.

Jeg vælger at bruge min Ottende Trins liste til at udvælge en genoprejsning, som jeg ønsker at gennemføre overfor mig selv eller andre, hvad enten genoprejsningen er en direkte eller indirekte genoprejsning, og når jeg har gennemført genoprejsningen, beskriver jeg forløbet af den i min Niende Trins liste.

Opgave 2.

Jeg vælger at læse min beskrivelse af den genoprejsning jeg lavede for min Højere Magt, og jeg skriver de impulser ned til forbedring af mine måde at give genoprejsning på, som jeg får, medens jeg læser.

Opgave 3.

Jeg vælger derefter at dele den pågældende genoprejsning med min sponsor eller med min Helbredelsespartner, og jeg beder ham/hende om forbedringsforslag til min måde at udføre genoprejsninger på i fremtiden, og jeg vælger at tage hans/hendes forslag til hjerte, så godt jeg kan.

Opgave 4.

Jeg vælger at tage fat på den næste genoprejsning fra min Ottende Trins liste og fortsætter på samme måde, til jeg er færdig.

ANVENDELSE AF NIENDE TRIN

1) Hver dag i en uge vælger jeg at fokusere på et område af mit liv, og de skader, jeg føler, jeg har påført mig selv eller andre på det pågældende område efter nedenstående format, én dag ad gangen, og hvordan jeg gav genoprejsning for skaden til mig selv eller andre.

Dag 1. Mit Materielle liv:

Dag 2. Mit Moder Jord liv/fysiske liv:

Dag 3. Mit æteriske liv/energi-liv/tid-rum liv:

Dag 4. Mit astrale liv/emotionelle liv/indre barn liv:

Dag 5. Mit kausale liv/mentale liv/tankeliv:

Dag 6: Mit Sjæleliv/social liv.

Dag 7. Åndelige liv:

Synopsis for Trin Ni:

Jeg vælger at skrive en synopsis over det, jeg opdagede i Trin Ni, så jeg kan bruge min synopsis i mit Tiende Trin og Tolvte Trin.

TRIN TI

VI FORTSATTE MED AT FORETAGE PERSONLIG RANSAGELSE, OG NÅR VI TOG FEJL, INDRØMMEDE VI DET STRAKS.

Kære ChrisAn medlem, TIL LYKKE!

Du er nu begyndt dit arbejde med Trin Ti!

Princippet i Trin Ti er **villighed**.

Tiende Trins Slogan er: *Vejled mig gennem mine ønsker og befri mig fra mine fejl*

FORSLAG

- 1) Læs Trin Ti i bogen *Christs Anonymous - Det Trettende Trin*.
- 2) Del din opfattelse af det, du har læst, med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner eller begge, hvis du har begge, og på et ChrisAn møde.
- 3) Løs opgaverne til Tiende Trin som foreslået nedenfor.
- 4) Del dine erfaringer med og dine konklusioner om dit arbejde med Trin Ti med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner eller begge, hvis du har begge, og på et ChrisAn møde.

Kærlighed og knus til dig fra ChrisAn!

OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRIN TI

I en uge vælger jeg at foretage en daglig Tiende Trins ransagelse på et af mine eksistensplaner efter det nedenstående format:

Dag 1. Mit Materielle liv:

Dag 2. Mit Moder Jord liv/fysiske liv:

Dag 3. Mit æteriske liv/energi-liv/rum-tid liv:

Dag 4. Mit astrale liv/emotionelle liv/indre barn liv:

Dag 5. Mit kausale liv/mentale liv/tankeliv:

Dag 6: Mit Sjæleliv/social liv:

Dag 7. Mit Åndelige liv:

Derefter vælger jeg at lave en daglig Tiende Trins Ransagelse efter mit eget valg, indtil jeg har gennemført i alt 30 ransagelser.

Nedenfor følger et eksempel på en Tiende Trins ransagelse på mit materielle liv, som jeg også kan bruge for mit fysiske liv, mit æteriske liv, mit astrale liv, mit kausale liv, mit Sjæleliv og mit Åndelige liv.

Jeg kan vælge at bruge dette format, hvis jeg ikke ønsker at skabemanifestere mit eget format for en Tiende Trins ransagelse og bruge det i stedet.

Dag 1. Mit materielle liv:

Trin Et:

1. Jeg vælger at beskrive en smertefuld situation i mit materielle liv, som jeg oplevede i dag.

2. Jeg vælger at beskrive det, jeg opfattede som ukærligt, hensynsløst, hårdhjertet og ubarmhjertigt i situationen.

3. Jeg vælger at beskrive de ukærlige, hensynsløse, hårdhjertede og ubarmhjertige ting, jeg har lyst til at sige og gøre i forbindelse med denne situation.

4. Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg **tror**, at det ville gøre mit liv uhåndterligt, hvis jeg gjorde eller sagde det, jeg har lyst til, når jeg taler og handler ud fra min ukærlige, hensynsløse, hårdhjertede og ubarmhjertige sindstilstand.

Trin To:

1. Jeg vælger at skrive det ned, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst kærlige hensigt bag den smerte, jeg beskrev i Trin Et.

2. Jeg vælger at skrive det ned, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst omsorgsfulde hensigt bag den smerte, jeg beskrev i Trin Et.

3. Jeg vælger at skrive det ned, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst medfølende hensigt bag den smerte, jeg beskrev i Trin Et.

4. Jeg vælger at skrive det ned, jeg **tror**, kunne være min Højere Magts betingelsesløst barmhjertige hensigt bag den smerte, jeg beskrev i Trin Et.

Trin Tre:

1. Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg **ønsker** at overgive mig til det, som jeg **tror**, er min Højere Magts betingelsesløst kærlige hensigt.

2. Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg **ønsker** at overgive mig til det, som jeg **tror**, er min Højere Magts betingelsesløst omsorgsfulde hensigt.

3. Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg **ønsker** at overgive mig til det, som jeg **tror**, er min Højere Magts betingelsesløst medfølende hensigt.

4. Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg **ønsker** at overgive mig til det, som jeg **tror**, er min Højere Magts betingelsesløst barmhjertige hensigt.

Trin Fire:

1. Jeg vælger at beskrive den karakterdefekt, der gjorde det svært for mig at overgive mig til det, som jeg **tror**, er min Højere Magts betingelsesløst kærlige hensigt bag denne smerte.

2. Jeg vælger at beskrive den karakterdefekt, der gjorde det svært for mig at overgive mig til det, som jeg **tror**, er min Højere Magts betingelsesløst omsorgsfulde hensigt bag denne smerte.

3. Jeg vælger at beskrive den karakterdefekt, der gjorde det svært for mig at overgive mig til det, som jeg **tror**, er min Højere Magts betingelsesløst medfølende hensigt bag denne smerte.

4. Jeg vælger at beskrive de karakterdefekter, der gjorde det svært for mig at overgive mig til det, som jeg **tror**, er min Højere Magts betingelsesløst barmhjertige hensigt bag denne smerte.

1. Jeg vælger at beskrive den dyd, jeg **tror**, jeg kunne have brugt til at gøre det let for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, er min Højere Magts betingelsesløst kærlige hensigt bag den smerte, jeg beskrev i Trin Et.
2. Jeg vælger at beskrive den dyd, jeg **tror**, jeg kunne have brugt til at gøre det let for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, er min Højere Magts betingelsesløst omsorgsfulde hensigt bag den smerte, jeg beskrev i Trin Et.
3. Jeg vælger at beskrive den dyd, jeg **tror**, jeg kunne have brugt til at gøre det let for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, er min Højere Magts betingelsesløst medfølelse hensigt bag den smerte, jeg beskrev i Trin Et.
4. Jeg vælger at beskrive den dyd, jeg **tror**, jeg kunne have brugt til at gøre det let for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, er min Højere Magts betingelsesløst medfølelse hensigt bag den smerte, jeg beskrev i Trin Et.

Trin Fem:

1. Jeg vælger at indrømme det, jeg opdagede om mig selv i Trin Et til Fire ved at skrive en synopsis om mine selverkendelser.
2. Jeg vælger at indrømme det, jeg opdagede om mig selv i Trin Et til Fire ved at læse min synopsis for min Højere Magt og tilføje de inspirationer, der opstår i mig, medens jeg læser.
3. Jeg vælger at indrømme det, jeg opdagede om mig selv i Trin Et til Fire ved at læse min synopsis for et andet menneske, og jeg vælger at tilføje de inspirationer, der opstår i mig i mit samspil med min udvalgte person.
4. Jeg vælger at indrømme det, jeg opdagede om mig selv i Trin Et til Fire ved at læse min synopsis for mit Christs Anonymous Fællesskab, og jeg vælger at tilføje de inspirationer, der opstår i mig i løbet af det møde, hvor jeg læser min synopsis for mit Fællesskab.

Trin Seks:

Jeg vælger at gøre mig helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra de karakterdefekter, der gør det svært for mig at overgive mig til det, jeg **tror**, er min Højere Magts betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt bag smerten, jeg beskrev i Trin Et.

Jeg vælger at gøre dette ved foretage en social, mental, emotionel og energetisk flytning fra en Smertering til en Glædesring eller fra en Superstreng af Smerte til en Superstreng af

Glæde.

Jeg kan vælge det sæt Ringe eller Superstreng, jeg ønsker at bruge til mit Sjette Trin, fra nedenstående fire tabeller, og derefter kan jeg finde det sæt Ringe eller Superstreng, jeg har valgt i bogen *Sjette Trins Analyser for medlemmer af Christs Anonymous*.

TABELLER OVER SMERTENS OG GLÆDENS RINGE OG DERES SUPERSTRENGE

DE FIRE STORE RINGE AF SMERTE (VANDRET) OG DERES SUPERSTRENGE (LODRET ELLER DIAGONALT OVER FIRE RINGE)				
	Nord	Syd	Øst	Vest
Tomhedens Ring	Tomhed	Kedsomhed	Meningsløshed	Ensomhed
Selvcentrerings Ring	Eufori	Depression	Selvkritik	Selvros
Medafhængighedens R	Frelser-rolle	Forfører-rolle	Offer-rolle	Krænker-rolle
Den Store Smertering	Gerrighed	Misundelse	Had	Hovmod
DE FIRE SMÅ RINGE AF SMERTE (VANDRET) OG DERES SUPERSTRENGE (LODRET ELLER DIAGONALT OVER FIRE RINGE)				
	Nord	Syd	Øst	Vest
Gerrighed	Nærighed	Grådighed	Fattigdom	Fråseri
Misundelse	Vantro	Overtro	Underkastelse	Trods
Had	Benægtelse	Manipulation	Sygdom	Vanvid
Hovmod	Overlegenhed	Underlegenhed	Overfyldning	Isolation
DE FIRE MINI-RINGE AF SMERTE (VANDRET) OG DERES SUPERSTRENGE (LODRET ELLER DIAGONALT OVER FIRE RINGE)				
	Nord	Syd	Øst	Vest
Gerrighed	Smålighed	Klyngen	Utilpashed	Hamstring
Misundelse	Utryghed	Forvirring	Uklarhed	Usselhed
Had	Vrangvilje	Uvenlighed	Irritation	Utålmodighed
Hovmod	Nedladdenhed	Intolerance	Overdrivelse	Afsondrethed
DE FIRE MIKRO-RINGE AF SMERTE (VANDRET) OG DERES SUPERSTRENGE (LODRET ELLER DIAGONALT OVER FIRE RINGE)				
	Nord	Syd	Øst	Vest
Gerrighed	Selviskhed	Hårdhed	Ufrihed	Forsømmelighed
Misundelse	Nedgøring	Uimodtagelighed	Snæversynethed	Uværdighed
Had	Indignation	Hævntørst	Krigeriskhed	Bitterhed
Hovmod	Respektløshed	Snuhed	Fordrejning	Adskilthed
DE FIRE NANO-RINGE AF SMERTE (VANDRET) OG DERES SUPERSTRENGE (LODRET ELLER DIAGONALT OVER FIRE RINGE)				
	Nord	Syd	Øst	Vest
Gerrighed	Hæmmethed	Nervøsitet	Klagen	Ligegladhed
Misundelse	Usikkerhed	Ukultiverethed	Ubeslutsomhed	Ubesindighed
Had	Fortørnelse	Uvillighed	Højrosthed	Stivnakkethed
Hovmod	Uoprigtighed	Snedighed	Upåidelighed	Fremmedgørelse

DE FIRE STORE RINGE AF GLÆDE (VANDRET) OG DERES SUPERSTRENGE (LODRET ELLER DIAGONALT OVER FIRE RINGE)				
	Nord	Syd	Øst	Vest
Opfyldelsens Ring	Opfyldelse	Interesse	Meningsfuldhed	Énhed
Gudcentreringens Ring	Glæde	Kraft-tilførsel	Åbensindethed	Taknemmelighed
Følelsesm. Ædruelig R	Ikke-tilknytning	Integritet	Respekt for selv	Respekt for Andre
Den Store Glædesring	Tro	Håb	Kærlighed	Sandhed
DE FIRE SMÅ RINGE AF GLÆDE (VANDRET) OG DERES SUPERSTRENGE (LODRET ELLER DIAGONALT OVER FIRE RINGE)				
	Nord	Syd	Øst	Vest
Tro	Gavmildhed	Tillid	Velstand	Ansvarlighed
Håb	Tiltro	Oplysning	Skelne-evne	Sindsro
Kærlighed	Indrømmelse	Selv-accept	Sundhed	Tilregnelighed
Sandhed	Ydmyghed	Ærlighed	Individualitet	Fællesskab
DE FIRE MINI-RINGE AF GLÆDE (VANDRET) OG DERES SUPERSTRENGE (LODRET ELLER DIAGONALT OVER FIRE RINGE)				
	Nord	Syd	Øst	Vest
Tro	Rundhåndethed	Given slip	Velbefindende	Deling
Håb	Tryghed	Velinformerthed	Klarhed	Ædelhed
Kærlighed	Velvilje	Venlighed	Rolighed	Tålmodighed
Sandhed	Jævnbyrdighed	Tolerance	Nøjagtighed	Tilhørsforhold
DE FIRE MIKRO-RINGE AF GLÆDE (VANDRET) OG DERES SUPERSTRENGE (LODRET ELLER DIAGONALT OVER FIRE RINGE)				
	Nord	Syd	Øst	Vest
Tro	Hensyntagen	Lethed	Handlefrihed	Bidragen
Håb	Værdsættelse	Lærevillighed	Åbenhed	Værdighed
Kærlighed	Barmhjertighed	Tilgivelse	Forsonlighed	Sødme
Sandhed	Respektfuldhed	Ligefremhed	Præcision	Samhørighed
DE FIRE NANO-RINGE AF GLÆDE (VANDRET) OG DERES SUPERSTRENGE (LODRET ELLER DIAGONALT OVER FIRE RINGE)				
	Nord	Syd	Øst	Vest
Tro	Imødekommenhed	Ubekymrethed	Bifaldelse	Engagement
Håb	Sikkerhed	Dannethed	Beslutsomhed	Besindighed
Kærlighed	Accept	Villighed	Stilfærdighed	Smidighed
Sandhed	Oprigtighed	Enkelhed	Pålidelighed	Velkendthed

DE FIRE STORE RINGE AF SMERTE (VANDRET) OG DERES SUPERSTRENGE (LODRET ELLER VANDRET OVER FIRE RINGE)				
	Nord	Syd	Øst	Vest
Tomhedens Ring	Tomhed	Kedsomhed	Meningsløshed	Ensomhed
Selvcentreringens Ring	Eufori	Depression	Selvkritik	Selvros
Medafhængighedens R	Frelser-rolle	Forfører-rolle	Offer-rolle	Krænker-rolle
Den Store Smertering	Gerrighed	Misundelse	Had	Hovmod
GERRIGHEDENS FIRE RINGE (VANDRET) OG DERES SUPERSTRENGE (LODRET ELLER DIAGONALT OVER FIRE RINGE)				
GERRIGHED	Nord	Syd	Øst	Vest
Den lille Ring	Nærighed	Grådighed	Fattigdom	Fråseri
Miniringen	Smålighed	Klyngen	Utilpashed	Hamstring
Mikroringen	Selviskhed	Hårdhed	Ufrihed	Forsømmelighed
Nanoringen	Hæmmethed	Nervøsitet	Klagen	Ligegladhed
MISUNDELSE FIRE RINGE (VANDRET) OG DERES SUPERSTRENGE (LODRET ELLER DIAGONALT OVER FIRE RINGE)				
MISUNDELSE	Nord	Syd	Øst	Vest
Den lille Ring	Vantrø	Overtro	Underkastelse	Trods
Miniringen	Utryghed	Forvirring	Uklarhed	Usselighed
Mikroringen	Nedgøring	Uimodtagelighed	Snæversynethed	Uværdighed
Nanoringen	Usikkerhed	Ukultiverethed	Ubeslutsomhed	Ubesindighed
HADETS FIRE RINGE (VANDRET) OG DERES SUPERSTRENGE (LODRET ELLER DIAGONALT OVER FIRE RINGE)				
HAD	Nord	Syd	Øst	Vest
Den lille Ring	Benægtelse	Manipulation	Sygdom	Vanvid
Miniringen	Vrangvilje	Uvenlighed	Irritation	Utålmodighed
Mikroringen	Indignation	Hævntørst	Krigeriskhed	Bitterhed
Nanoringen	Fortørnelse	Uvillighed	Højresthed	Stivnakkethed
HOVMODETS FIRE RINGE (VANDRET) OG DERES SUPERSTRENGE (LODRET ELLER DIAGONALT OVER FIRE RINGE)				
HOVMOD	Nord	Syd	Øst	Vest
Den lille Ring	Overlegenhed	Underlegenhed	Overfyldning	Isolation
Miniringen	Nedladdenhed	Intolerance	Overdrivelse	Afsondrethed
Mikroringen	Respektløshed	Snuhed	Fordrejning	Adskilthed
Nanoringen	Uoprigtighed	Snedighed	Upålidelighed	Fremmedgørelse

DE FIRE STORE RINGE AF GLÆDE (VANDRET) OG DERES SUPERSTRENGE (LODRET ELLER DIAGONALT OVER FIRE RINGE)				
	Nord	Syd	Øst	Vest
Opfyldelsens Ring	Opfyldelse	Interesse	Meningsfuldhed	Énhed
Gudcentreringens Ring	Glæde	Kraft-tilførsel	Åbensindethed	Taknemmelighed
Følelsesm. Ædruelig R	Ikke-tilknytning	Integritet	Respekt for selv	Respekt for andre
Den Store Glædesring	Tro	Håb	Kærlighed	Sandhed
TROENS FIRE RINGE (VANDRET) OG DERES SUPERSTRENGE (LODRET ELLER DIAGONALT OVER FIRE RINGE)				
TRO	Nord	Syd	Øst	Vest
Den lille Ring	Gavmildhed	Tillid	Velstand	Ansvarlighed
Miniringen	Rundhåndethed	Given slip	Velbefindende	Deling
Mikroringen	Hensyntagen	Lethed	Handlefrihed	Bidragen
Nanoringen	Imødekommenhed	Ubekymrthed	Bifaldelse	Engagement
HÅBETS FIRE RINGE (VANDRET) OG DERES SUPERSTRENGE (LODRET ELLER DIAGONALT OVER FIRE RINGE)				
HÅB	Nord	Syd	Øst	Vest
Den lille Ring	Tiltro	Oplysning	Skelne-evne	Sindsro
Miniringen	Tryghed	Velinformethed	Klarhed	Ædelhed
Mikroringen	Værdsættelse	Lærevillighed	Åbenhed	Værdighed
Nanoringen	Sikkerhed	Dannethed	Beslutsomhed	Besindighed
KÆRLIGHEDENS FIRE RINGE (VANDRET) OG DERES SUPERSTRENGE (LODRET ELLER DIAGONALT OVER FIRE RINGE)				
KÆRLIGHED	Nord	Syd	Øst	Vest
Den lille Ring	Indrømmelse	Selv-accept	Sundhed	Tilregnelighed
Miniringen	Velvilje	Venlighed	Rolighed	Tålmodighed
Mikroringen	Barmhjertighed	Tilgivelse	Forsonlighed	Sødme
Nanoringen	Accept	Villighed	Stilfærdighed	Smidighed
SANDHEDENS FIRE RINGE (VANDRET) OG DERES SUPERSTRENGE (LODRET ELLER DIAGONALT OVER FIRE RINGE)				
SANDHED	Nord	Syd	Øst	Vest
Den lille Ring	Ydmyghed	Ærlighed	Individualitet	Fællesskab
Miniringen	Jævnbyrdighed	Tolerance	Nøjagtighed	Tilhørsforhold
Mikroringen	Respektfuldhed	Ligefremhed	Præcision	Samhørighed
Nanoringen	Oprigtighed	Enkelhed	Pålidelighed	Velkendthed

Trin Syv:

Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg har brugt benægtelse – valgte at være ubevist om mine emotionelle smerter i stedet for at bruge mine Syvende Trins Bønner på de karakterdefekter, jeg har beskrevet i min ransagelse fra Trin Seks.

Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg valgte at forsvare mine følelsesmæssige smerter i stedet for at bruge mine Syvende Trins Bønner på de karakterdefekter, jeg har beskrevet i min ransagelse fra Trin Seks.

Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg valgte at retfærdiggøre mine følelsesmæssige smerter i stedet for at bruge mine Syvende Trins Bønner på de karakterdefekter, jeg har beskrevet i min ransagelse fra Trin Seks.

Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg valgte at rationalisere mine følelsesmæssige smerter i stedet for at bruge mine Syvende Trins Bønner på de karakterdefekter, jeg har beskrevet i min ransagelse fra Trin Seks.

Jeg vælger nu at bede Den Korte Syvende Trins Bøn i forbindelse med de følelsesmæssige smerter, jeg opdagede i Trin Seks, ved at bede: Gud, befri mig fra min selvhøjtidelige alvor, der fik mig til at bruge smerten i (navnet på karakterdefekten), og jeg vælger at bruge denne bøn på én karakterdefekt ad gangen.

1. Gud, befri mig fra min selvhøjtidelige alvor, der fik mig til at bruge smerten i min fx **gerrighed** til at

2. Gud, befri mig fra min selvhøjtidelige alvor, der fik mig til at bruge smerten i min fx **misundelse** til at

3. Gud, befri mig fra min selvhøjtidelige alvor, der fik mig til at bruge smerten i mit fx **had** til at

4. Gud, befri mig fra min selvhøjtidelige alvor, der fik mig til at bruge smerten i mit fx **hovmod** til at

Trin Otte:

Jeg vælger at beslutte, hvordan jeg vil give mig selv og den anden/de andre genoprejsning for min anvendelse af mine karakterdefekter i situationen.

Trin Ni:

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg gav genoprejsning til mig selv og/eller den anden/de andre person/personer.

Trin Ti:

Jeg vælger at skrive en synopsis om min helbredelse for den smerte, jeg beskrev i fra Trin Et ved at tilføje Trin Seks til Ni til den synopsis, jeg skrev i Trin Fem (og når jeg har afsluttet Trin Elleve, Tolv og Tretten, tilføjer jeg dem til min synopsis).

Når jeg har afsluttet Trin Elleve, Tolv og Tretten tilføjer jeg nedenstående opgaver til min ransagelse.

Trin Elleve:

Jeg vælger at beskrive hvilken vejledning, jeg modtog, fra min Højere Magt om det emne, jeg beskrev i Trin Et.

Trin Tolv:

Hvordan gav jeg budskabet videre om min helbredelse for den smerte, jeg beskrev i Trin Et.

Trin Tretten:

Hvilke af principperne fra Trin Tretten var nyttige for mig i mit forhold til den smerte, jeg beskrev i Trin Et.

ANVENDELSE AF TIENDE TRIN

Jeg vælger at lave et dagligt Tiende Trin efter ovenstående format eller efter et format, jeg selv vælger at skabemanifestere i 30 dage.

Synopsis for Trin Ti:

Jeg vælger at skrive en synopsis over det, jeg opdagede i Trin Seks, så jeg kan bruge min synopsis i mit Tolvte Trin.

TRIN ELLEVE

GENNEM BØN OG MEDITATION SØGTE VI AT FORBEDRE VORES BEVIDSTE KONTAKT MED VORES HØJERE MAGT, SÅDAN SOM VI FORSTOD DEN MAGT, IDET VI KUN BAD OM KUNDSKAB OM VORES HØJERE MAGTS VILJE FOR OS OG OM KRAFTEN TIL AT UDFØRE DEN.

Kære ChrisAn medlem, TIL LYKKE!

Du er nu begyndt dit arbejde med Trin Elleve!

Princippet i Trin Elleve er **bevidsthedsudvidelse**.

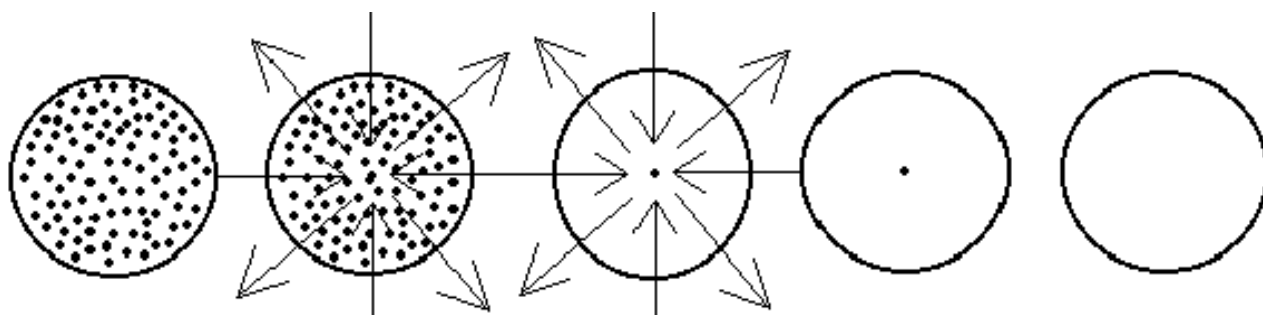
Elvte Trins Slogan er: *Gud, Din Vilje ske*

FORSLAG

- 1) Læs Trin Elleve i bogen *Christs Anonymous - Det Trettende Trin*.
- 2) Del din opfattelse af det, du har læst, med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner eller begge, hvis du har begge, og på et ChrisAn møde.
- 3) Løs opgaverne til Trin Elleve som foreslået nedenfor ved hjælp af nedenstående bevidsthedstilstande.

BEVIDSTHEDSTILSTANDE

Almindelig Refleksion Kontemplation Koncentration Meditation.



- 4) Del dine erfaringer med og dine konklusioner om dit arbejde med Trin Elleve med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner eller begge, hvis du har begge, og på et ChrisAn møde.

Kærlighed og knus til dig fra ChrisAn!

OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRIN ELLEVE

Opgave 1.

I de næste fire dage vælger jeg at praktisere refleksion gennem hele min dag ved blot at lade mine tanker passere uden at gribe fat i en bestemt tanke, med mindre jeg har brug for at bruge mit tænkende sind, mit ego, til at løse en bestemt opgave – som for eksempel min Tiende Trins ransagelse eller andre opgaver, der fordrer tænkning – og jeg skriver dagligt mindst fire fordele ned, som jeg synes, at der er, ved at praktisere refleksion.

Opgave 2.

I de næste fire dage vælger jeg at praktisere kontemplation gennem hele min dag ved at være fokuseret på et kontemplationsobjekt efter mit valg, som jeg hele tiden lader mine tanker vende tilbage til, når jeg opdager, at jeg har mistet fokus på mit kontemplationsobjekt, og jeg skriver dagligt mindst fire fordele ned, som jeg synes, at der er, ved at praktisere kontemplation.

Opgave 3.

I de næste fire dage vælger jeg at praktisere koncentration i femten minutter ved at fastholde mit fokus på mit udvalgte koncentrationspunkt, så godt jeg kan, og hver dag skriver jeg mindst fire fordele ned, som jeg synes, at der er ved at praktisere koncentration.

Opgave 4.

I de næste fire dage vælger jeg at afsætte en halv time til bøn og meditation ved at vælge en bøn fra mit Elvte Trin som kontemplations-objekt, eller en hvilken som helst bøn, jeg ønsker at bruge til formålet.

Når jeg har gentaget min udvalgte bøn for dagen højst fire gange, bliver jeg stille og lader mit koncentrationspunkt enten være mit hjerte, mit åndedræt, mit pande chakra, mit solar plexus chakra, lydene omkring mig eller et hvilket som helst punkt, der bringer mit sind til fuldstændig koncentration, og derefter giver jeg slip i koncentrationspunktet, og lader meditationen indtræde.

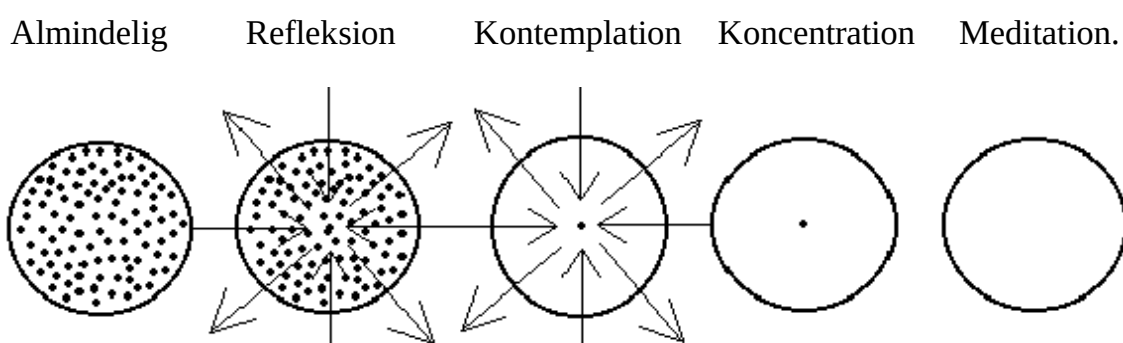
Hvis jeg bliver opmærksom på, at jeg har mistet min meditation/tanke-tomhed, vender jeg roligt tilbage til mit koncentrationspunkt og herfra ind i meditation/tanke-tomhed igen, indtil den halve time er gået.

Opgave 5.

I de næste 30 dage vælger jeg at bruge refleksion, kontemplation og koncentration i dagens løb, og jeg fastsætter et udvalgt tidspunkt til at udføre bøn og meditation på det samme tidspunkt hver dag.

Desuden fastsætter jeg et tidspunkt, hvor jeg vælger, at skrive det ned, jeg synes, er fordelene ved at bruge refleksion, kontemplation, koncentration og meditation.

BEVIDSTHEDSTILSTANDE



ANVENDELSE AF ELVTE TRIN

1) I de næste tredivende dage vælger jeg at afsætte en halv time til bøn og meditation, og jeg skriver **mindst** en fordel ned, som jeg synes, der er ved at bruge bøn og meditation.

2) I løbet af min dag vælger jeg samtidigt at bruge refleksion ved blot at lade tanker og følelser passere uden at fastholde nogen bestemt tanke eller følelse med mindre, jeg har brug for mit tænkende sind, mit ego til at løse en sag, og jeg skriver **mindst** én fordel ned, som jeg synes, der er ved at bruge refleksion.

3) Desuden vælger jeg også at bruge kontemplation i forbindelse med min dags opgaver ved at søge vejledning fra min Højere Magt, før jeg begynder en ny opgave, og jeg fortsætter min kontemplation, til jeg har et klart billede af, hvordan jeg bedst kan udføre min handling, og jeg skriver **mindst** én fordel ned, som jeg synes, der er ved at bruge kontemplation.

4) Desuden bruger jeg koncentration til at udføre opgaven ved at vælge at give opgaven al min opmærksomhed, og jeg skriver **mindst** én fordel ned, som jeg synes, der er ved at bruge koncentration.

5) Når opgaven er afsluttet vælger jeg at bruge taknemmelighed og glæde ved at takke min Højere Magt for at have givet mig kraften til at udføre opgaven og glæde mig over, at det kunne lade sig gøre for mig at udføre opgaven.

Synopsis for Trin Elleve:

Jeg vælger at skrive en synopsis over det, jeg opdagede i Trin Seks, så jeg kan bruge min synopsis i mit Tolvte Trin.

TRIN TOLV

**EFTER AT HAVE FÅET EN ÅNDELIG OPVÅGNEN SOM FØLGE AF
DISSE TRIN PRAKTISEREDE VI DISSE PRINCIPPER I ALLE VORES
FOREHAVENDER OG GAV CHRISTS ANONYMOUS'S BUDSKAB
VIDERE TIL ANDRE, DER LIDER UNDER IDENTIFIKATION
MED DERES TÆNKENDE SIND, DERES EGO.**

Kære ChrisAn medlem, TIL LYKKE!

Du er nu begyndt dit arbejde med Trin Tolv!

Princippet i Trin Tolv er **barmhjertighed**.

Tolvte Trins Slogan er: *Vi spørger ikke, hvordan din smerte opstod, men hvad du ønsker at gøre ved den, og hvordan vi kan hjælpe.*

FORSLAG

- 1) Læs Trin Tolv i bogen *Christs Anonymous - Det Trettende Trin*.
- 2) Del din opfattelse af det, du har læst, med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner eller begge, hvis du har begge, og på et ChrisAn møde.
- 3) Løs opgaverne til Tolvte Trin som foreslået nedenfor.
- 4) Del dine erfaringer med og dine konklusioner om dit arbejde med Trin Tolv med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner eller begge, hvis du har begge, og på et ChrisAn møde.

Kærlighed og knus til dig fra ChrisAn!

OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRIN TOLV

Opgave 1.

Jeg vælger at læse Trinenes Principper og slogans hver dag i trediven dage, og jeg skriver ned hver dag hvilket princip eller slogan, der hjalp mig mest i dag.

Opgave 2.

Jeg eksperimenterer med at give ChrisAns budskabet videre på forskellige måder

1. ved hjælp af samtaler på tomandshånd,
2. ved at dele på møder,
3. ved at tilbringe tid med nykommere,
4. ved at påtage mig at være Sponsor eller Helbredelsespartner
5. ved at praktisere mit ChrisAn Programs principper i alt, hvad jeg foretager mig,

og jeg vælger at beskrive de former, som passer bedst til mig, og hvorfor jeg synes bedst om min/e udvalgte former til at videregive budskabet om min helbredelse for identifikation med mit tænkende sind, mit ego.

ANVENDELSE AF TOLVTE TRIN

I tredive dage deler jeg min helbredelse på en af de måder, som jeg har afprøvet og skriver det ned, som, jeg synes, er fordelene ved min måde, hvorpå jeg deler om min helbredelse fra min addiktion til mit tænkende sind, mit ego.

Synopsis for Trin Tolv:

Jeg vælger at skrive en synopsis over det, jeg opdagede i Trin Tolv, så jeg kan bruge min synopsis til at dele min helbredelse for den smerte, jeg beskrev i Trin Et med min Højere Magt, et andet menneske og mit ChrisAn Fællesskab.

TRINENES PRINCIPPER

1) Princippet i Første Trin er Ærlighed.

Slogan: *Sandheden sejrer altid til sidst!*

2) Princippet i Andet Trin er Åbensindethed.

Slogan: *At lytte opmærksomt og respektfuldt til en anden er det første udtryk for følelsesmæssig ædruelighed.*

3) Princippet i Tredje Trin er Overgivelse.

Slogan: *Følg dit hjerte.*

4) Princippet i Fjerde Trin er Mod.

Slogan: *Jeg accepterer både mine dyder og mine karakterdefekter.*

De første Fire Trin til sammen repræsenterer det første møde med den Store Ring af Glæde, der består af Tro, Håb, Kærlighed og Sandhed.

5) Princippet i Femte Trin er Ydmyghed

Slogan: *Jeg er hverken mere eller mindre end nogen anden skabningmanifestation.*

6) Princippet i Sjette Trin er Forvandling.

Slogan: *Jeg ejer mine sår.*

7) Princippet i Syvende Trin er ,Giv slip‘.

Slogan: *Giv slip og lad Gud.*

8) Princippet i Ottende Trin er Tilgivelse.

Slogan: *Tilgiv mig mine fejl og giv mig evnen til at tilgive dem, der fejler mod mig.*

Trin Fem til Otte repræsenterer det andet møde med den Store Ring af Glæde.

9) Princippet i Niende Trin er Befrielse.

Slogan: *Den rette handling er den søde frugt selv.*

10) Princippet i Tiende Trin er Villighed.

Slogan: *Vejled mig gennem min ønsker og befri mig fra mine fejl.*

11) Princippet i Elvte Trin er Bevidsthedsudvidelse.

Slogan: *Gud, Din Vilje ske.*

12) Princippet i Tolvte Trin er Barmhjertighed.

Slogan: *Vi spørger ikke, hvordan din smerte opstod, opstod, men hvad du ønsker at gøre ved den, og hvordan vi kan hjælpe.*

De sidste Fire Trin til sammen repræsenterer det tredje møde den Store Ring af Glæde.

TAKKEDE JEG MIN HØJERE MAGT OG ALLE ANDRE FOR DEN HJÆLP OG VEJLEDNING, JEG MODTOG I LØBET AF DAGEN, I ALLE MINE FOREHAVENDER?

TRADITION ET

**VORES FÆLLES VELFÆRD BØR KOMME FØRST; VORES PERSONLIGE
HELBREDELSE AFHÆNGER AF VORES GRUPPES ENHED, OG GRUPPENS
OVERLEVELSE AFHÆNGER AF HVERT INDIVIDUELT MEDLEMS
FØLELSE AF AT TILHØRE GRUPPEN.**

Kære ChrisAn medlem, TIL LYKKE!

Du er nu begyndt dit arbejde med Tradition Et!

Princippet i Tradition Et er **Fællesskab**.

Første Traditions Slogan er: *Sammen kan vi gøre det, vi ikke kan gøre alene.*

FORSLAG

1) Læs Tradition Et i bogen *Christs Anonymous - Det Trettende Trin*.

2) Del din opfattelse af det, du har læst, med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner eller begge, hvis du har begge, og på et ChrisAn møde.

3) Løs opgaverne til Første Tradition som foreslået nedenfor.

4) Del dine erfaringer med og dine konklusioner om dit arbejde med Tradition Et med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner eller begge, hvis du har begge, og på et ChrisAn møde.

Kærlighed og knus til dig fra ChrisAn!

OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRADITION ET

Opgave 1.

Jeg vælger at lave en liste over alle de Fællesskaber, som jeg er en del af som fx. mit ægteskab, min familie, mine venskaber, min arbejdsplads, mine verdslige foreninger, mine åndelige foreninger, min kommune, min by, mit samfund, mit land, min verdensdel, Verden, Naturen, Universet osv. og tilføjer eventuelt andre Fællesskaber, som ikke er nævnt i denne liste.

Opgave 2.

Jeg beskriver på hvilke områder og hvorfor jeg føler mig som en veltilpas og harmonisk del af de Fællesskaber, jeg beskrev i opgave et.

Opgave 3.

Jeg beskriver på hvilke områder og hvorfor, jeg føler mig som en utilpas og disharmonisk del af de Fællesskaber, jeg beskrev i opgave et.

Opgave 4.

Ville det være til min fordel at ændre situationerne beskrevet i opgave tre, så jeg kom til at føle mig som en veltilpas og harmonisk del af disse Fællesskaber. I bekræftende fald hvorfor og i benægtende fald hvorfor ikke?

Opgave 5.

Ville det være til min fordel, at andre føler sig som en veltilpas og harmonisk del af de Fællesskaber, som jeg også er en del af. Hvis ja hvorfor, hvis nej hvorfor ikke?

Opgave 6.

Jeg beskriver, et for et, hvordan jeg mener, at jeg kan komme til at føle mig som en harmonisk og veltilpas del af de Fællesskaber, hvor jeg ikke trives.

Opgave 7.

Jeg beskriver et for et, hvordan jeg mener, at jeg kan bidrage til, at andre kan komme til at føle sig som en harmonisk og veltilpas del af de Fællesskaber, jeg også er en del af.

ANVENDELSE AF FØRSTE TRADITION

- 1) Hver dag i en uge, skriver ned, hvad jeg gjorde på denne dag for at komme til at føle mig som en harmonisk og veltilpas del af et af de Fællesskaber, som jeg er en del af.
- 2) Samtidig skriver jeg ned, hvad jeg gjorde for at få en anden/andre til at føle sig som en veltilpasset og harmonisk del af et af mine Fællesskaber.

TRADITION TO

**FOR VORES GRUPPE-FORMÅL ER DER KUN ÉN ENDELIG AUTORITET,
EN KÆRLIG HØJERE MAGT, SOM DEN MAGT KOMMER TIL UDTRYK
GENNEM VORES GRUPPESAMVITTIGHED. VORES LEDERE
ER BETROEDE TJENERE. DE BESTEMMER IKKE.**

Kære ChrisAn medlem, TIL LYKKE!

Du er nu begyndt dit arbejde med Tradition To!

Princippet i Tradition To er **tjeneste**.

Anden Traditions slogan er: *Jeg tjener ikke for at ophøje mig selv, men for at give livskraft til de principper, jeg ønsker at fremme.*

FORSLAG

1) Læs Tradition To i bogen *Christs Anonymous - Det Trettende Trin*.

2) Del din opfattelse af det, du har læst, med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner eller begge, hvis du har begge, og på et ChrisAn møde.

3) Løs opgaverne til Anden Tradition som foreslået nedenfor.

4) Del dine erfaringer med og dine konklusioner om dit arbejde med Tradition To med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner eller begge, hvis du har begge, og på et ChrisAn møde.

Kærlighed og knus til dig fra ChrisAn!

OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRADITION TO

Opgave 1.

Hvis jeg valgte at se på alle de Fællesskaber, som jeg beskrev i Tradition Et, opgave et, som styret af omsorgen fra en betingelsesløst kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig Højere Magt, hvordan ville det så få mig til at tænke, føle og handle i forhold til hvert enkelt af mine Fællesskaber?

Opgave 2.

Hvilke principper ønsker jeg at tjene i mine Fællesskaber?

Opgave 3.

På hvilke praktiske måder tjener jeg de principper, jeg ønsker at fremme på nuværende tidspunkt, og hvordan ønsker jeg fremover at tjene dem?

Opgave 4.

Hvad føler jeg, når andre vælger eller ikke vælger at støtte mine ønsker og forslag, og hvordan ønsker jeg at handle i disse situationer i fremtiden?

Opgave 5.

Hvad føler jeg, og hvordan handler jeg, når min mening er i modstrid med de toneangivende i et af mine Fællesskaber, og hvordan ønsker jeg at handle fremover?

Opgave 6.

Hvad føler jeg, og hvordan handler jeg, når min mening er i modstrid med de mest ignorerede og forsømte medlemmer i et af mine Fællesskaber, og hvordan ønsker jeg at handle fremover?

ANVENDELSE AF ANDEN TRADITION

Hver dag i en uge, skriver jeg ned, hvordan jeg ændrede min adfærd i løbet af min dag på et af de områder fra Tradition To, som jeg har besluttet at ændre.

TRADITION TRE

**DET ENESTE FORNØDNE FOR MEDLEMSKAB AF CHRISTS ANONYMOUS
ER ET ØNSKE OM AT BRYDE UD AF IDENTIFIKATION MED
DET TÆNKENDE SIND, EGOET.**

Kære ChrisAn medlem, TIL LYKKE!

Du er nu begyndt dit arbejde med Tradition Tre!

Princippet i Tradition Tre er **tolerance**.

Tredje Traditions Slogan er: *Tolerance fremmer forståelsen.*

FORSLAG

- 1) Læs Tradition Tre i bogen *Christs Anonymous - Det Trettende Trin*.
- 2) Del din opfattelse af det, du har læst, med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner eller begge, hvis du har begge, og på et ChrisAn møde.
- 3) Løs opgaverne til Tredje Tradition som foreslået nedenfor.
- 4) Del dine erfaringer med og dine konklusioner om dit arbejde med Tradition Tre med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner eller begge, hvis du har begge, og på et ChrisAn møde.

Kærlighed og knus til dig fra ChrisAn!

OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRADITION TRE

Opgave 1.

Mener jeg, at jeg kan forudse den fulde konsekvens af mine egne og andres tanker, følelser og handlinger? Hvis ja hvorfor og hvis nej hvorfor ikke?

Opgave 2.

Hvad tænker og føler jeg, hvis jeg skal acceptere, at jeg ikke kan overskue den fulde konsekvens af mine egne og andres handlinger, og hvordan vil jeg opnå sindsro med hensyn til dette?

Opgave 3.

Jeg beskriver, hvordan jeg ser på forskellige gruppemedlemmer i de Fællesskaber, jeg beskrev i Tradition Et, opgave et, når jeg ser på dem fra mit mest kærlige perspektiv, og når jeg ser på dem fra mit mest ukærlige perspektiv.

Opgave 4.

For hver enkelt dom af de andre som jeg nåede frem til i opgave tre, spørger jeg mig selv på hvilken måde mit synspunkt er ude at trit med min opfattelse, når jeg i stedet vælger at se neutralt på personen/personerne.

Opgave 5.

Mener jeg, at det kunne være til min fordel i fremtiden, at spørge andre, hvad der foregår med dem i stedet for først at forsøge at gætte mig til det og dernæst handle som om, at det, jeg havde gættet mig til, var sandheden? Hvis ja, hvorfor, hvis nej, hvorfor ikke?

ANVENDELSE AF TREDJE TRADITION

Hver dag i en uge vælger jeg at skrive ned, hvordan jeg dømte en persons motiver i en bestemt situation og foretog et virkeligheds check ved at spørge personen, hvad han/hun tænkte og følte i situationen, som jeg dømte.

TRADITION FIRE

**ENHVER CHRISTS ANONYMOUS GRUPPE ER SELVBESTEMMENDE
UNDTAGEN I SAGER, DER PÅVIRKER ANDRE GRUPPER ELLER CHRISTS
ANONYMOUS SOM HELHED; PÅ SAMME MÅDE HAR ETHVERT MEDLEM
AF GRUPPEN RET TIL AT VÆRE SELVBESTEMMENDE UNDTAGEN I
SAGER, DER PÅVIRKER GRUPPEN ELLER CHRISTS ANONYMOUS SOM
HELHED.**

Kære ChrisAn medlem, TIL LYKKE!

Du er nu begyndt dit arbejde med Tradition Fire!

Princippet i Fjerde Tradition er **sindsro**.

Fjerde Traditions Slogan er: *At mødes og skilles og mødes igen er livsbetingelsen for alle skabningermanifestationer.*

FORSLAG

- 1) Læs Tradition Fire i bogen *Christs Anonymous - Det Trettende Trin*.
- 2) Del din opfattelse af det, du har læst, med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner eller begge, hvis du har begge, og på et ChrisAn møde.
- 3) Løs opgaverne til Fjerde Tradition som foreslået nedenfor.
- 4) Del dine erfaringer med og dine konklusioner om dit arbejde med Tradition Fire med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner eller begge, hvis du har begge, og på et ChrisAn møde.

Kærlighed og knus til dig fra ChrisAn!

OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRADITION FIRE

Opgave 1.

Mener jeg, at det er til min fordel, at alt forbliver, som det er, i forhold til de Fællesskaber, som jeg har beskrevet i Tradition Et, opgave et? Hvis ja, hvorfor, hvis nej, hvorfor ikke?

Opgave 2.

Hvad føler jeg, hvis et eller flere mennesker fra et af de Fællesskaber, som jeg har beskrevet i Tradition Et, opgave et, begynder at gå en anden vej i livet, og hvordan mener jeg, at det kunne være til min fordel at handle på dette i fremtiden?

Opgave 3.

Hvis jeg og et af de andre medlemmer fra et af mine Fællesskaber ønsker noget forskelligt, men samtidigt ønsker at være sammen, hvordan vil jeg så vælge at tænke og handle i den forbindelse?

ANVENDELSE AF FJERDE TRADITION

Hver dag i en uge vælger jeg at skrive ned hver dag, hvordan jeg håndterede en situation i overensstemmelse med mine beslutninger i Tradition Fire, da jeg og en anden/andre havde forskellige ønsker i en situation.

TRADITION FEM

**HVER GRUPPE HAR KUN ÉT GRUNDLÆGGENDE FORMÅL - AT GIVE
BUDSKABET OM HELBREDELSE VIDERE TIL ANDRE, SOM LIDER UNDER
IDENTIFIKATION MED DERES TÆNKENDE SIND, DERES EGO.**

Kære ChrisAn medlem, TIL LYKKE!

Du er nu begyndt dit arbejde med Tradition Fem!

Princippet i Femte Tradition er **taknemmelighed**.

Femte Traditions slogan er: *Gensidig værdsættelse glæder hjertet.*

FORSLAG

- 1) Læs Tradition Fem i bogen *Christs Anonymous - Det Trettende Trin*.
- 2) Del din opfattelse af det, du har læst, med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner eller begge, hvis du har begge, og på et ChrisAn møde.
- 3) Løs opgaverne til Femte Tradition som foreslået nedenfor.
- 4) Del dine erfaringer med og dine konklusioner om dit arbejde med Tradition Fem med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner eller begge, hvis du har begge, og på et ChrisAn møde.

Kærlighed og knus til dig fra ChrisAn!

OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRADITION FEM

Opgave 1.

Jeg beskriver, hvad mit grundlæggende formål er med at være en del af alle de Fællesskaber, som jeg beskrev i Første Tradition, opgave et.

Opgave 2.

Jeg beskriver på hvilke måder jeg får mit grundlæggende formål opfyldt og på hvilke måder, jeg ikke får det.

Opgave 3.

Jeg skriver en taknemmelighedsliste om de sammenhænge, hvor jeg får mit grundlæggende formål med at være en del af dette Fællesskab opfyldt, hvad angår andres bidrag samt en taknemmelighedsliste om de områder, hvor min Højere Magt gav mig evnen til at bidrage.

Opgave 4.

Jeg beskriver, hvad jeg mener, at der skal til for, at jeg kan få mit grundlæggende formål opfyldt i de sammenhænge, hvor jeg ikke føler, at jeg får det opfyldt, ved at tage stilling til, hvad jeg selv kan bidrage med for at ændre situationen, og hvad de andre kan bidrage med for, at jeg kan føle mig tilfredsstillet.

ANVENDELSE AF FEMTE TRADITION

Jeg beskriver hver dag i en uge, hvordan jeg gennemførte de beslutninger, som jeg foretog i Tradition Fem.

TRADITION SEKS

**EN CHRISTS ANONYMOUS GRUPPE BØR ALDRIG GODKENDE,
FINANSIERE ELLER LÅNE CHRISTS ANONYMOUS NAVNET UD TIL NOGET
BESLÆGTET FOREHAVENDE ELLER UDENFORSTÅENDE FORETAGENDE
FOR, AT EJENDOMS- PENGE- MAGT- OG PRESTIGESPØRGSMÅL IKKE
SKAL AFLEDE OS FRA VORES GRUNDLÆGGENDE FORMÅL.**

Kære ChrisAn medlem, TIL LYKKE!

Du er nu begyndt dit arbejde med Tradition Seks!

Princippet i Tradition Seks er **livskraft**:

Sjette Traditions slogan er: *Jeg frigør mig fra det, der ikke tjener mine formål.*

FORSLAG

- 1) Læs Tradition Seks i bogen *Christs Anonymous - Det Trettende Trin*.
- 2) Del din opfattelse af det, du har læst, med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner eller begge, hvis du har begge, og på et ChrisAn møde.
- 3) Løs opgaverne til Sjette Tradition som foreslået nedenfor.
- 4) Del dine erfaringer med og dine konklusioner om dit arbejde med Tradition Seks med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner eller begge, hvis du har begge, og på et ChrisAn møde.

Kærlighed og knus til dig fra ChrisAn!

OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRADITION SEKS

Opgave 1.

Jeg beskriver det, der afleder mig fra et få mine grundlæggende formål opfyldt, som jeg beskrev dem i mit svar i Fjerde Tradition, opgave et.

Opgave 2.

Jeg beskriver, hvordan jeg vil ændre eller flytte mig fra de områder, hvor mine grundlæggende formål ikke bliver opfyldt, og hvordan jeg vil vælge at gøre det uden at såre eller krænke andre.

ANVENDELSE AF SJETTE TRADITION

Jeg beskriver, hvordan jeg gennemførte mine beslutninger fra Tradition Seks.

TRADITION SYV

**ENHVER CHRISAN GRUPPE BØR KLARE SIG SELV FULDT
UD OG AFSLÅ BIDRAG UDEFRA.**

Kære ChrisAn medlem, TIL LYKKE!

Du er nu begyndt dit arbejde med Tradition Syv!

Princippet i Tradition Syv er **enkelhed**.

Syvende Traditions Slogan er: *En plads til hver en ting og hver ting på sin plads.*

FORSLAG

- 1) Læs Tradition Syv i bogen *Christs Anonymous - Det Trettende Trin*.
- 2) Del din opfattelse af det, du har læst, med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner eller begge, hvis du har begge, og på et ChrisAn møde.
- 3) Løs opgaverne til Syvende Tradition som foreslået nedenfor.
- 4) Del dine erfaringer med og dine konklusioner om dit arbejde med Tradition Syv med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner eller begge, hvis du har begge, og på et ChrisAn møde.

Kærlighed og knus til dig fra ChrisAn!

OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRADITION SYV

Opgave 1.

Jeg laver en liste over alle de ting, jeg ønsker at foretage mig, og over alle de sammenhænge jeg ønsker at indgå i; fx mine daglige aktiviteter som personlige hygiejne, husligt arbejde, mad, pauser, hvile, søvn, leg, rekreation, verdslige og åndelige aktiviteter, socialt samvær, hobbies osv..

Opgave 2.

vælger derefter at organisere min liste sådan, som jeg ønsker at prioritere de punkter, jeg har sat på min liste.

Opgave 3.

Jeg vælger at beskrive hvor mange penge, hvor meget tid, energi og interesse, jeg bruger, på de områder, som jeg har givet den højeste prioritet og afgør, om jeg synes, at det er tilfredsstillende. Hvis ja, hvorfor? Hvis nej, hvorfor ikke?

Opgave 4.

Jeg vælger at beskrive, hvordan vil jeg ændre de områder, som jeg ikke finder tilfredsstillende.

Opgave 5.

Jeg vælger at beskrive, hvor det kunne være til min fordel at ændre mine prioriteter så meget, som jeg har brug for på forskellige dage, i forskellige perioder og på forskellige årstider.

ANVENDELSE AF SYVENDE TRADITION

Jeg vælger hver dag i en uge at lægge en prioriteret plan for den følgende dag.

Jeg følger min plan, så godt jeg kan, og ved dagens slutning vælger jeg at bruge mine Trin til at ransage mine succeser og fiaskoer.

TRADITION OTTE

**CHRISTS ANONYMOUS BØR ALTID FORBLIVE IKKE-PROFESSIONEL,
MEN VORES SERVICECENTRE KAN ANSÆTTE SÆRLIGE MEDARBEJDERE.**

Kære ChrisAn medlem, TIL LYKKE!

Du er nu begyndt dit arbejde med Tradition Otte!

Princippet i Tradition Otte er **respekt**.

Ottende Traditions Slogan er: *Lev, og lad leve.*

FORSLAG

1) Læs Tradition Otte i bogen *Christs Anonymous - Det Trettende Trin*.

2) Del din opfattelse af det, du har læst, med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner eller begge, hvis du har begge, og på et ChrisAn møde.

3) Løs opgaverne til Ottende Tradition som foreslået nedenfor.

4) Del dine erfaringer med og dine konklusioner om dit arbejde med Tradition Otte med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner eller begge, hvis du har begge, og på et ChrisAn møde.

Kærlighed og knus til dig fra ChrisAn!

OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRADITION OTTE

Opgave 1.

Hvad mener jeg, at prestige kan bruges til, og hvad mener jeg, at det ikke kan bruges til?

Opgave 2.

Hvad mener jeg, at værdsættelse kan bruges til, og hvad mener jeg, at det ikke kan bruges til?

Opgave 3.

Hvorfor har jeg brug for værdsættelse, og hvad sker der med mig, hvis jeg får/ikke får den?

Opgave 4.

Tror jeg på, at andre har lige så meget brug for værdsættelse som jeg selv? Hvis ja, hvorfor og hvordan? Hvis nej, hvorfor ikke?

Opgave 5.

Ønsker jeg at give mig selv og andre mere værdsættelse. Hvis ja, hvorfor og hvordan, hvis nej, hvorfor ikke?

ANVENDELSE AF OTTENDE TRADITION

Hver dag i en uge, viser jeg mig selv og andre værdsættelse og skriver ned, hvordan jeg gjorde dette.

TRADITION NI

**CHRISAN SOM SÅDAN BØR ALDRIG ORGANISERES, MEN VI KAN
SKABEMANIFESTERE SERVICE KOMMISSIONER ELLER KOMITÉER,
SOM ER DIREKTE ANSVARLIGE OVERFOR DEM, DE TJENER.**

Kære ChrisAn medlem, TIL LYKKE!

Du er nu begyndt dit arbejde med Tradition Ni!

Princippet i Tradition Ni er **ansvarlighed**.

Niende Traditions Slogan er: *Jeg tjener med glæde eller slet ikke.*

FORSLAG

1) Læs Tradition Ni i bogen *Christs Anonymous - Det Trettende Trin*.

2) Del din opfattelse af det, du har læst, med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner eller begge, hvis du har begge, og på et ChrisAn møde.

3) Løs opgaverne til Niende Tradition som foreslået nedenfor.

4) Del dine erfaringer med og dine konklusioner om dit arbejde med Tradition Ni med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner eller begge, hvis du har begge, og på et ChrisAn møde.

Kærlighed og knus til dig fra ChrisAn!

OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRADITION NI

Opgave 1.

Jeg beskriver de sammenhænge, hvor jeg udelukkende ønsker at tjene mig selv, og de sammenhænge, hvor jeg udelukkende ønsker at tjene andre samt alle de sammenhænge, hvor jeg både ønsker at tjene mig selv og andre og beskriver samtidigt, hvordan jeg tjener, og hvorfor jeg gør det.

Opgave 2.

Hvad sker der med mig, når jeg tjener samtidigt med, at jeg føler, at jeg ofrer mig?

Opgave 3.

Hvordan vil jeg blive i stand til at tjene mig selv og andre uden at føle mig som et offer?

ANVENDELSE AF NIENDE TRADITION

Hver dag i en uge beskriver jeg en handling, hvor jeg tjente mig selv, og en handling hvor jeg tjente en anden, fordi det gav mig glæde at gøre det.

TRADITION TI

**CHRISTS ANONYMOUS HAR INGEN MENING OM
UDENFORSTÅENDE EMNER; DERFOR BØR CHRISAN NAVNET
ALDRIG DRAGES IND I OFFENTLIGE DEBATTER.**

Kære ChrisAn medlem, TIL LYKKE!

Du er nu begyndt dit arbejde med Tradition Ti!

Princippet i Tradition Ti er **anonymitet**.

Tiende Traditions Slogan er: *Jeg taler for mig selv om mig selv.*

FORSLAG

- 1) Læs Tradition Ti i bogen *Christs Anonymous - Det Trettende Trin*.
- 2) Del din opfattelse af det, du har læst, med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner eller begge, hvis du har begge, og på et ChrisAn møde.
- 3) Løs opgaverne til Tiende Tradition som foreslået nedenfor.
- 4) Del dine erfaringer med og dine konklusioner om dit arbejde med Tradition Ti med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner eller begge, hvis du har begge, og på et ChrisAn møde.

Kærlighed og knus til dig fra ChrisAn!

OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRADITION TI

Opgave 1.

Når vi forsøger at agitere for de, vi deltager i, prøver vi på at overmande andre med vores opfattelser. Hvad mener jeg, at jeg får ud af at agitere for mig selv og det, jeg deltager i?

Opgave 2.

Hvad føler jeg, når jeg opnår/ikke opnår det, jeg ønsker ved at agitere?

Opgave 3.

Tror jeg på, at det kunne være til min fordel **ikke** at prøve på at agitere for det, jeg deltager i?

Hvis ja, hvordan vil jeg da undgå agitation i fremtiden, hvis nej, hvorfor ikke?

ANVENDELSE AF TIENDE TRADITION

Hver dag i en uge beskriver jeg en situation, hvor jeg valgte at lytte opmærksomt til en andens perspektiver og brugte tid, energi og interesse på at forhøre mig om forskellige punkter i den andens beretning for at få et klarere syn på, hvad den anden havde at dele, og samtidigt vælge at undlade at agitere for mine egne meninger, ideer eller handlinger i forbindelse med det perspektiv, den anden havde dele, og jeg beskriver, hvordan jeg følte mig tilpas i samspillet som en konsekvens.

TRADITION ELLEVE

**VORES POLITIK I OFFENTLIGE FORBINDELSER ER BASERET
PÅ TILTRÆKNING FREM FOR AGITATION; HVAD ANGÅR
INTERNET, PRESSE, RADIO, TV OG FILM BØR
PERSONLIG ANONYMITET ALTID BEVARES.**

Kære ChrisAn medlem, TIL LYKKE!

Du er nu begyndt dit arbejde med Tradition Elleve!

Princippet i Tradition Elleve er **sandhed**.

Elvte Traditions Slogan er: *Min sandhed er ikke hele sandheden*

FORSLAG

- 1) Læs Tradition Elleve i bogen *Christs Anonymous - Det Trettende Trin*.
- 2) Del din opfattelse af det, du har læst, med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner eller begge, hvis du har begge, og på et ChrisAn møde.
- 3) Løs opgaverne til Elvte Tradition som foreslået nedenfor.
- 4) Del dine erfaringer med og dine konklusioner om dit arbejde med Tradition Elleve med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner eller begge, hvis du har begge, og på et ChrisAn møde.

Kærlighed og knus til dig fra ChrisAn!

OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRADITION ELLEVE

Opgave 1.

Hvilke følelser opstår der i mig, når det lykkes mig at overmande en anden med mine synspunkter, og hvilke følelser opstår der i mig, når den anden bagefter vælger at gøre/ikke at gøre det, som jeg har fået indtryk af, at han eller hun ville gøre som et resultat af min indflydelse?

Opgave 2.

Hvilke følelser opstår der i mig, når det lykkes en anden at overmande mig med sine synspunkter, og hvilke følelser opstår der i mig, når jeg bagefter vælger at gøre/ikke at gøre det, som jeg har givet indtryk af, at jeg ville gøre som et resultat af den andens indflydelse?

Opgave 3.

Hvordan vil jeg i fremtiden vise mine egne og andres synspunkter respekt?

Opgave 4.

Hvad føler jeg, når mine synspunkter bliver beundret/hånet?

Opgave 5.

Hvordan vil jeg i fremtiden give mig selv og andre plads til at udtrykke forskellige synspunkter, når de bliver beundret/hånet af de toneangivende i en bestemt gruppe?

ANVENDELSE AF ELVTE TRADITION

Hver dag i en uge, beskriver jeg en situation, hvor jeg gav udtryk for mit perspektiv på en situation uden et ønske om beundring eller frygt for at blive hånet, vel vidende, at jeg er magtesløs over den andens kapacitet til at forstå mine perspektiver, men jeg vælger alligevel at give mit bidrag til helheden på en rolig og venlig måde

TRADITION TOLV

**ANONYMITET ER DET ÅNDELIGE GRUNDLAG FOR ALLE VORES
TRADITIONER, DER TIL STADIGHED MINDER OS OM, AT LADE
PRINCIPPER GÅ FORUD FOR PERSONLIGHEDER.**

Kære ChrisAn medlem, TIL LYKKE!

Du er nu begyndt dit arbejde med Tradition Tolv!

Princippet i Tradition Tolv er **frihed**.

Tolvte Traditions Slogan er: *Jeg tager det til mig, som jeg kan bruge, og lader resten ligge.*

FORSLAG

1) Læs Tradition Tolv i bogen *Christ's Anonymous - Det Trettende Trin*.

2) Del din opfattelse af det, du har læst, med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner eller begge, hvis du har begge, og på et ChrisAn møde.

3) Løs opgaverne til Tolvte Tradition som foreslået nedenfor.

4) Del dine erfaringer med og dine konklusioner om dit arbejde med Tradition Tolv med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner eller begge, hvis du har begge, og på et ChrisAn møde.

Kærlighed og knus til dig fra ChrisAn!

OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRADITION TOLV

Opgave 1.

Hvad mener jeg, at anonymitetsprincippet indebærer?

Opgave 2.

Mener jeg, at det kunne være til min og andres fordel at opretholde anonymitetsprincippet? Hvis ja, hvorfor, hvis nej, hvorfor ikke?

Opgave 3.

Jeg beskriver på hvilke måder, jeg har ladet mig blænde af et menneskes ydre fremtoning, fx. udseende, alder, påklædning, hudfarve eller andet således, at jeg på forhånd valgte at affærdige/tage til hjerte den pågældendes synspunkter endnu inden, han eller hun åbnede munden, og jeg beskriver, hvordan jeg senere blev klar over, at jeg havde ladet mig blænde.

Opgave 4.

På hvilke måder har jeg ladet mig blænde af et menneskes magt, penge eller prestige eller mangel på samme, således at jeg valgte af affærdige den pågældendes synspunkter eller tage dem til hjerte endnu inden, han eller hun åbnede munden, og jeg beskriver, hvordan jeg senere blev klar over, at jeg havde ladet mig blænde?

Opgave 5.

Jeg giver mindst et eksempel på, hvordan jeg blev affærdiget i en given situation på grund af min fremtoning og beskriver, hvad jeg følte ved det?

Opgave 6.

Jeg giver mindst et eksempel på, hvordan jeg blev affærdiget på grund af min manglende prestige, magt eller penge i en given situation og beskriver, hvad jeg følte ved det?

Opgave 7.

Kunne det være til min fordel at lytte til budskabet i det, der bliver sagt i stedet for at lægge vægt på min opfattelse af budbringeren? Hvis ja, hvorfor? Hvis nej, hvorfor ikke?

Opgave 8.

Hvordan vil jeg respektere et andet medlems ret til privatliv både angående det, han/hun deler til møder og hans/hendes medlemskab?

Opgave 9.

Hvad er konsekvensen for mig, når mit privatliv ikke bliver respekteret?

Opgave 10.

Hvad mener jeg, at konsekvensen er for andre, hvis deres privatliv ikke bliver respekteret?

Opgave 11.

Hvad mener jeg, at konsekvensen er for Fællesskabet, hvis medlemmernes privatliv af ikke bliver respekteret?

ANVENDELSE AF TOLVTE TRADITION

Hver dag i en uge beskriver jeg en situation, hvor jeg var i stand til roligt at bidrage med mit perspektiv på et emne og samtidigt tillade den anden at tage til hjerte, hvad der var nyttigt for ham/hende.

PRINCIPPERNE I TRADITIONERNE

1) Princippet i Første Tradition er Fællesskab:

Slogan: *Sammen kan vi gennemføre det, vi ikke kan gennemføre alene.*

2) Princippet i Anden Tradition er Tjeneste:

Slogan: *Jeg tjener ikke for at ophøje mig selv, men for at give livskraft til de principper, jeg ønsker at fremme.*

3) Princippet i Tredje Tradition er Tolerance:

Slogan: *Tolerance fremmer forståelsen.*

4) Princippet i Fjerde Tradition er Sindsro:

Slogan: *At mødes og skilles og mødes igen er livets betingelse for alle skabningermanifestationer.*

5) Princippet i Femte Tradition er Taknemmelighed:

Slogan: *Gensidig værdsættelse glæder hjertet.*

6) Princippet i Sjette Tradition er Livskraft:

Slogan: *Jeg frigør mig fra det, der ikke tjener mine formål.*

7) Princippet i Syvende Tradition er Enkelhed:

Slogan: *En plads til hver en ting og hver ting på sin plads.*

8) Princippet i Ottende Tradition er Respekt:

Slogan: *Lev, og lad leve.*

9) Princippet i Niende Tradition er Ansvarlighed:

Slogan: *Jeg tjener med glæde eller slet ikke.*

10) Princippet i Tiende Tradition er Anonymitet:

Slogan: *Jeg taler for mig selv om mig selv.*

11) Princippet i Elvte Tradition er Sandhed:

Slogan: *Min sandhed er ikke hele sandheden.*

12) Princippet i Tolvte Tradition er Frihed:

Slogan: *Jeg tager det til hjerte, som jeg kan bruge, og lader resten ligge.*

