**ПАМЯТКА**

Простая формула прощения (5-7 раз проговариваем сразу после конфликта с кем-то):

*С любовью и благодарностью я прощаю ИМЯ и принимаю его таким, какой он есть в реальности.*

*Я прошу прощения у ИМЯ за свои мысли, эмоции и поступки по отношению к нему.*

Работа с эмоциональными блоками:

1. РФП – 21 день ежедневно или до исчезновения телесного или эмоционального дискомфорта. Все ситуации и фразы, на которые среагировало тело, записываем в Дневник самонаблюдения.
2. Работа с болезненными ситуациями, которые проявились при работе с РФП: дыхание Ситуация боль (пока не исчезнут эмоции и болевые ощущения), после проработки пишем подробно ситуацию и переписываем сценарий (1 раз).
3. РФП людей, которые причинили боль (пока не исчезнут эмоции и болевые ощущения) . По окончании работы с РФП – благодарность этому человеку.
4. Эффективное самопрограммирование – по 10 ПУ 21 день ежедневно, затем закрепляем 1 раз в неделю на протяжении 3 недель.