

Пример Развернутой
Формулы Прощения отца

- Я прошу прощения у отца за то, что я был(а) недоволен(недовольна) им и испытывал(а) раздражение по отношению к нему
- Я прошу прощения у отца за то, что я обижался(лась) на него
- Я прошу прощения у отца за то, что я осуждал(а) его и обвинял(а) в своих неудачах
- Я прошу прощения у отца за то, что стремился(лась) улучшить его
- Я прошу прощения у отца за то, что сравнивал(а) его с другими отцами и считал(а) его хуже других отцов

- Я прошу прощения у отца за то, что считал(а) его недостойным любви и уважения.
- Я прошу прощения у отца за то, что считал(а) его плохим отцом
- Я прошу прощения у отца за то, что я не соответствовал(а) его ожиданиям и не оправдывал(а) его надежд
- Я прошу прощения у отца за то, что я считал(а), что он не любит меня
- Я прошу прощения у отца за то, что не хотел(а) общаться с ним и не уделял(а) ему внимания

- Я прощаю отца за все наши ссоры и конфликты с ним
- Я прощаю отца за то, что я был(а) у него на последнем месте
- Я прощаю отца за то, что он не был внимательным и заботливым, как мне того хотелось
- Я прощаю отца за то, что он не проявлял интереса к моей жизни, как мне того хотелось
- Я прощаю отца за то, что он не хвалил меня и не замечал моих успехов
- Я прощаю отца за то, что он не поддерживал меня в трудных жизненных ситуациях
- Я прощаю отца за то, что он сравнивал меня с другими, не в мою пользу
- Я прощаю отца за то, что он вынуждал меня делать то, чего я не хотел(а), в ущерб моим интересам и планам
- Я прощаю отца за то, что он не соответствовал моим ожиданиям и представлениям о том, каким должен быть отец

- Я стираю все воспоминания обо всех ссорах и конфликтах со своим отцом и полностью забираю из них всю энергию
- Я стираю все воспоминания о том, как я поступал(а) во вред себе, в угоду своему отцу, чтобы быть в его глазах хорошим(хорошей), и полностью забираю из них всю энергию
- Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда мне казалось, что мой отец не любит меня и моя жизнь ему безразлична, и полностью забираю из них всю энергию
- Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда я испытывал(а) чувство вины по отношению к своему отцу и не оправдывал(а) ожиданий своего отца, и полностью забираю из них всю энергию
- Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда мой отец не соответствовал моим ожиданиям, и полностью забираю из них всю энергию
- Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда мне было больно из-за критики отца и обидных слов в мой адрес, и полностью забираю из них всю энергию

- Впредь я благодарен(благодарна) своему отцу, за то, что он дал мне жизнь
- Впредь я отношусь к словам и поступкам моего отца позитивно и доброжелательно
- Впредь я позволяю отцу действовать и думать так, как он считает нужным, согласно его воспитанию и его моральным ценностям
- Впредь я отказываюсь испытывать сильные переживания, когда отец не соответствует моим ожиданиям.
- Отныне я спокойно и уверенно выражаю свое мнение при общении с отцом.
- Впредь только я решаю, как мне жить и по каким принципам.
- Отныне я позволяю моему отцу думать и говорить обо мне все, что он захочет.
- Впредь я знаю, что мой отец самый лучший отец для меня.
- Отныне, я знаю, что мой отец любит меня и выражает свою любовь так, как он это умеет
- Впредь я с благодарностью смотрю в свое прошлое. Я испытываю к отцу любовь и уважение
- Впредь я принимаю своего отца таким, каким его создал Бог