**Прощение себя за неуверенность в себе**

1) Я прошу прощения у себя:

 - Я прошу прощения у себя за внутреннюю неуверенность

- Я прошу прощения у себя за самоедство,

- Я прошу прощения у себя за недовольство собой

- Я прошу прощения у себя за то, что считаю себя менее достойной, чем другие люди

-  Я прошу прощения у себя за свою неловкость

- Я прошу прощения у себя за жизнь с оглядкой на других людей

- Я прошу прощения у себя за не самодостаточность,

- Я прошу прощения у себя за необходимость одобрения со стороны других людей

 - Я прошу прощения у себя за отсутствие веры в себя (за то, что я не верю в себя)

- Я прошу прощения у себя за неуверенность

- Я прошу прощения у себя за неуверенность в детский период

- Я прошу прощения у себя за неуверенность в школьные годы

- Я прошу прощения у себя за неуверенность во взрослой жизни

2) Я прощаю себя

Я прощаю себя за внутреннюю неуверенность

- Я прощаю себя за самоедство,

- Я прощаю себя за недовольство собой

- Я прощаю себя за то, что считаю себя менее достойной, чем другие люди

-  Я прощаю себя за свою неловкость

- Я прощаю себя за жизнь с оглядкой на других людей

- Я прощаю себя за не самодостаточность,

- Я прощаю за необходимость одобрения со стороны других людей

 - Я прощаю за отсутствие веры в себя (за то, что я не верю в себя)

- Я прошу прощения у себя за неуверенность

- Я прощаю себя за неуверенность в детский период

- Я прощаю себя за неуверенность в школьные годы

- Я прощаю себя за неуверенность во взрослой жизни

3) ) Я прощаю своих родителей

Я прощаю своих родителей, за то, что они не могли мне передать ресурс уверенности в себе и любви.

Я прощаю своих родителей, за то, что они никогда не хвалили меня, не говорили, что я молодец

Я прощаю своих родителей, за то, что не одобряли и не поддерживали меня

Я прощаю маму, за то, что она не могла передать ресурс уверенности, любви к себе, гармонии.

Я прощаю папу за то, что он не мог мне дать тепла, любви, участия, ощущения  защищенности.

Я с любовью и полностью прощаю своих родителей и принимаю их такими, какие они есть.

Теперь я взрослая и я выбираю жить в любви и уверенности в себе.

4) Я устанавливаю контакт со своим внутренним ребенком..(дышу минуты 2, смотрю на него)

Я наполняю своего внутреннего ребенка теплом, любовью, светом, радостью и энергией уверенности

Я люблю тебя

Ты молодец

Ты все делаешь правильно

Ты уверен в себе

Я всегда окружаю тебя заботой и любовью

Я восхищаюсь тобой

Я одобряю тебя

Я горжусь тобой