

## *Пример Развернутой Формулы прощения себя*

Я ПРОШУ ПРОЩЕНИЯ У СЕБЯ ЗА ВСЕ МОЁ  
НЕДОВОЛЬСТВО СОБОЙ И ПРЕТЕНЗИИ К СЕБЕ

Я ПРОШУ ПРОЩЕНИЯ У СЕБЯ ЗА ТО, ЧТО ПОРОЙ  
ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ВИНОВАТЫМ(ОЙ)

Я ПРОШУ ПРОЩЕНИЯ У СЕБЯ ЗА ВСЕ МОИ СТРАХИ,  
СОМНЕНИЯ И НЕУВЕРЕННОСТЬ

Я ПРОШУ ПРОЩЕНИЯ У СЕБЯ ЗА ТО, ЧТО ПОРОЙ ЗАВИШУ  
ОТ МНЕНИЯ ОКРУЖАЮЩИХ

Я ПРОШУ ПРОЩЕНИЯ У СЕБЯ ЗА ЖЕЛАНИЕ ВСЕМ  
НРАВИТЬСЯ И БЫТЬ ДЛЯ ВСЕХ ХОРОШИМ/ЕЙ

Я ПРОШУ ПРОЩЕНИЯ У СЕБЯ ЗА НЕВЕРИЕ В СВОИ СИЛЫ  
И ВОЗМОЖНОСТИ

Я ПРОШУ ПРОЩЕНИЯ У СЕБЯ ЗА ТО, ЧТО СЧИТАЮ СЕБЯ  
ХУЖЕ ДРУГИХ

Я ПРОШУ ПРОЩЕНИЯ У СЕБЯ ЗА ТО, ЧТО СЧИТАЮ, ЧТО У  
МЕНЯ НЕТ ТАЛАНТОВ И СПОСОБНОСТЕЙ

Я ПРОШУ ПРОЩЕНИЯ У СЕБЯ ЗА ТО, ЧТО ОБЕСЦЕНИВАЮ  
СВОИ ДОСТИЖЕНИЯ И НЕ ЗАМЕЧАЮ СВОИХ УСПЕХОВ

Я ПРОШУ ПРОЩЕНИЯ У СЕБЯ ЗА ТО, ЧТО ПОРОЙ  
ОТКАЗЫВАЮ СЕБЕ ЖИТЬ ТАК, КАК МНЕ ХОЧЕТСЯ

Я ПРОШУ ПРОЩЕНИЯ У СВОЕГО ТЕЛА ЗА МОЁ  
НЕДОВОЛЬСТВО ИМ

**Тренер:  
Ирина Резников**

## *Пример Развернутой Формулы прощения себя*

Я ПРОЩАЮ СЕБЯ ЗА ВСЕ МОЁ НЕДОВОЛЬСТВО СОБОЙ И  
ПРЕТЕНЗИИ К СЕБЕ

Я ПРОЩАЮ СЕБЯ ЗА ТО, ЧТО ПОРОЙ ЧУВСТВУЮ СЕБЯ  
ВИНОВЫТЫМ(ОЙ)

Я ПРОЩАЮ СЕБЯ ЗА ВСЕ МОИ СТРАХИ, СОМНЕНИЯ И  
НЕУВЕРЕННОСТЬ

Я ПРОЩАЮ СЕБЯ ЗА ТО, ЧТО ПОРОЙ ЗАВИШУ ОТ  
МНЕНИЯ ОКРУЖАЮЩИХ

Я ПРОЩАЮ СЕБЯ ЗА ЖЕЛАНИЕ ВСЕМ НРАВИТЬСЯ И БЫТЬ  
ДЛЯ ВСЕХ ХОРОШИМ(ЕЙ)

Я ПРОЩАЮ СЕБЯ ЗА НЕВЕРИЕ В СВОИ СИЛЫ И  
ВОЗМОЖНОСТИ

Я ПРОЩАЮ СЕБЯ ЗА ТО, ЧТО СЧИТАЮ СЕБЯ ХУЖЕ  
ДРУГИХ

Я ПРОЩАЮ СЕБЯ ЗА ТО, ЧТО СЧИТАЮ, ЧТО У МЕНЯ НЕТ  
ТАЛАНТОВ И СПОСОБНОСТЕЙ

Я ПРОЩАЮ СЕБЯ ЗА ТО, ЧТО ОБЕСЦЕНИВАЮ СВОИ  
ДОСТИЖЕНИЯ И НЕ ЗАМЕЧАЮ СВОИХ УСПЕХОВ

Я ПРОЩАЮ СЕБЯ ЗА ТО, ЧТО ПОРОЙ ОТКАЗЫВАЮ СЕБЕ  
ЖИТЬ ТАК, КАК МНЕ ХОЧЕТСЯ

Я ПРОЩАЮ СЕБЯ ЗА НЕДОВОЛЬСТВО СВОИМ ТЕЛОМ

**Тренер:  
Ирина Резников**

## *Пример Развернутой Формулы прощения себя*

Я СТИРАЮ ВСЕ ВОСПОМИНАНИЯ ОБО ВСЕХ СИТУАЦИЯХ,  
КОГДА Я РУГАЛ(А) СЕБЯ И ПРЕДЪЯВЛЯЛ(А) К СЕБЕ  
ПРЕТЕНЗИИ И ПОЛНОСТЬЮ ЗАБИРАЮ ИЗ НИХ ВСЮ  
ЭНЕРГИЮ

Я СТИРАЮ ВСЕ ВОСПОМИНАНИЯ ОБО ВСЕХ СИТУАЦИЯХ,  
КОГДА Я СЧИТАЛ(А) СЕБЯ ВИНОВАТЫМ(ОЙ) И  
ПОЛНОСТЬЮ ЗАБИРАЮ ИЗ НИХ ВСЮ ЭНЕРГИЮ

Я СТИРАЮ ВСЕ ВОСПОМИНАНИЯ О ТОМ, КАК Я  
ОТКАЗЫВАЛСЯ(АСЬ) ОТ ЦЕЛИ ИЗ-ЗА СТРАХОВ И  
ПОЛНОСТЬЮ ЗАБИРАЮ ИЗ НИХ ВСЮ ЭНЕРГИЮ

Я СТИРАЮ ВСЕ ВОСПОМИНАНИЯ ОБО ВСЕХ СИТУАЦИЯХ,  
КОГДА У МЕНЯ ЧТО-ТО НЕ ПОЛУЧАЛОСЬ И Я БРОСАЛ(А)  
ДЕЛО НА ПОЛПУТИ, А ПОТОМ НЕНАВИДЕЛ(А) СЕБЯ ЗА  
ЭТО, И ПОЛНОСТЬЮ ЗАБИРАЮ ИЗ НИХ ВСЮ ЭНЕРГИЮ

Я СТИРАЮ ВСЕ ВОСПОМИНАНИЯ О ТОМ, КАК Я  
ПОСТУПАЛ(А) ВО ВРЕД СЕБЕ, В УГОДУ ДРУГИМ ЛЮДЯМ  
И ПОЛНОСТЬЮ ЗАБИРАЮ ИЗ НИХ ВСЮ ЭНЕРГИЮ

Я СТИРАЮ ВСЕ ВОСПОМИНАНИЯ ОБО ВСЕХ СИТУАЦИЯХ,  
КОГДА МНЕ КАЗАЛОСЬ, ЧТО ВЕСЬ МИР ПРОТИВ МЕНЯ, И  
ПОЛНОСТЬЮ ЗАБИРАЮ ИЗ НИХ ВСЮ ЭНЕРГИЮ

Я СТИРАЮ ВСЕ ВОСПОМИНАНИЯ ОБО ВСЕХ СИТУАЦИЯХ,  
КОГДА Я СЧИТАЛ(А) СЕБЯ НЕДОСТОЙНЫМ(ОЙ), В  
ПОЛУЧЕНИИ КАКИХ-ТО БЛАГ И ПОЛНОСТЬЮ ЗАБИРАЮ  
ИЗ НИХ ВСЮ ЭНЕРГИЮ

Я СТИРАЮ ВСЕ ВОСПОМИНАНИЯ ОБО ВСЕХ СИТУАЦИЯХ,  
КОГДА Я БЫЛ(А) НЕДОВОЛЕН(ЛЬНА) СВОИМ ТЕЛОМ И  
ПОЛНОСТЬЮ ЗАБИРАЮ ИЗ НИХ ВСЮ ЭНЕРГИЮ

## *Пример Развернутой Формулы прощения себя*

ОТНЫНЕ Я ПОЛНОСТЬЮ ПРОЩАЮ СЕБЯ, И ПРИНИМАЮ СЕБЯ ТАКИМ (ТАКОЙ), КАКОЙ (КАКАЯ) Я ЕСТЬ.

ВПРЕДЬ Я РАЗРЕШАЮ СЕБЕ ЧУВСТВОВАТЬ ВСЕ ЭМОЦИИ

ОТНЫНЕ Я ОДОБРЯЮ СЕБЯ ВО ВСЕМ

ОТНЫНЕ Я ЛЮБЛЮ И ЦЕНЮ СЕБЯ ПРОСТО ТАК, БЕЗ ВСЯКИХ УСЛОВИЙ

ОТНЫНЕ ЛЮБОЕ ПРИНЯТОЕ МНОЙ РЕШЕНИЕ ОПТИМАЛЬНО ДЛЯ МЕНЯ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

ОТНЫНЕ Я ДОСТОИН(ЙНА) ВСЕГО САМОГО ЛУЧШЕГО ПРОСТО ПО ФАКТУ СВОЕГО РОЖДЕНИЯ

ОТНЫНЕ Я ДОСТИГАЮ СВОИХ ЦЕЛЕЙ И ПОЛУЧАЮ ОТ ЭТОГО УДОВОЛЬСТВИЕ

ОТНЫНЕ СВОИ ИНТЕРЕСЫ Я ВСЕГДА СТАВЛЮ НА ПЕРВОЕ МЕСТО

ВПРЕДЬ Я НАВСЕГДА ОТКАЗЫВАЮСЬ ЖАЛОВАТЬСЯ, ОБВИНЯТЬ И ОПРАВДЫВАТЬСЯ

ОТНЫНЕ Я ЛЮБЛЮ СВОЕ ТЕЛО И ЗАБОЧУСЬ О НЕМ, С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ СЕБЯ И СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ!

ОТНЫНЕ Я ХОЗЯИН (ХОЗЯЙКА) СВОЕЙ ЖИЗНИ И СВОЕЙ СУДЬБЫ!