

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!