

Перечень Позитивных утверждений, отменяющих идеализации

Идеализация денег и материальных благ
Идеализация доверия
Идеализация духовности (или религиозности)
Идеализация жизни, судьбы
Идеализация контроля окружающего мира
Идеализация красоты и внешнего вида
Идеализация национальности (рода, цвета кожи)
Идеализация независимости
Идеализация норм морали (нравственности)
Идеализация образа жизни
Идеализация общественного мнения
Идеализация отношений между людьми
Идеализация работы
Идеализация разумности
Идеализация своих способностей
Идеализация своего несовершенства
Идеализация семьи
Идеализация секса
Идеализация собственной исключительности (гордыня)
Идеализация увлечений (хобби, устремлений, политики)
Идеализация уровня развития (образования, интеллекта)
Идеализация физического здоровья
Идеализация цели

Идеализация денег и материальных благ

Характерные мысли	Позитивное утверждение
У меня всегда не хватает денег!	Отныне я прекрасно распоряжаюсь своими деньгами, мне всегда хватает их и с каждым днем становится все больше и больше!
Я обречен жить в нищете, ничего не может мне помочь!	Отныне я сам хозяин своей жизни и легко получаю столько денег, сколько мне нужно!
Это ужасно, жить с такими доходами, как у меня	Отныне я хозяин своей жизни! Впредь я сам создаю свою реальность! Я сумел создать себе бедность, теперь я играючи создаю себе богатство!
Мои доходы (зарплата) - это смешно. Это не деньги.	Впредь я легко создаю себе тот уровень материального благополучия, который я пожелаю.

	Я достоин богатства, я иду к нему уверенно и настойчиво.
Разве это деньги? Вот когда заработаю, тогда жизнь начнется...	Отныне я наслаждаюсь каждой минутой своей реальности, я постоянно нахожу в ней новые возможности и легко использую их на пути к материальной обеспеченности.
Эти люди непонятно о чем думают! Как можно так жить!	Впредь я ставлю запрет на свои оценки того, как должны жить люди! Впредь я позволяю другим людям жить той жизнью, которую они выбрали сами!
С моими деньгами - это не жизнь	Отныне радуюсь каждому мигу своей жизни! Впредь я так прикладываю все необходимые усилия для создания своей материальной обеспеченности! Отныне моя жизнь и мои доходы зависят только от меня!
Все бесполезно, я обречен на вечное безденежье, ничего изменить нельзя.	Отныне я верю в себя и свои огромные возможности! Впредь я иду к своим целям уверенно и постепенно!
И как только люди могут столько думать о деньгах!	Отныне я ощущаю себя полноценным человеком независимо от уровня моих доходов. Впредь я осознаю ценность денег для меня и принимаю реальные усилия для повышения уровня моего благосостояния. Я достоин многого!
Почему мне так не везет в жизни, все мои усилия хоть как-то улучшить свое материальное положение обречены на провал! И за что мне такая жизнь?	Отныне я двигаюсь к материальной обеспеченности уверенно и спокойно. Впредь я радуюсь своим большим и даже самым маленьким финансовым успехам! Отныне я анализирую свои неудачи и выстраиваю самую лучшую для меня тактику улучшения материального благополучия. Я уверен в своем успехе!
Мне даже стыдно говорить о том, сколько я зарабатываю.	Отныне я осознаю, что сам создал себе нынешний уровень материального благополучия. Отныне я прилагаю реальные усилия для повышения уровня моих доходов! Впредь мое будущее зависит только от меня! Я достоин многого!
Он (она) живет как человек, это я, как нищий.	Впредь я ощущаю себя полноценным человеком независимо от уровня моих доходов. Впредь осознаю ценность денег для меня и принимаю реальные усилия для повышения уровня моего благосостояния. Я достоин лучшего!

Идеализация доверия

Характерные мысли	Позитивное утверждение
Почему же он не возвращает мне долг? Ведь я так доверяла ему, это ведь мой сват (брат, одноклассник, сосед)! Разве люди могут так поступать! И это ведь не в первый раз!	<p>Отныне я позволяю людям быть такими, какие они есть.</p> <p>Впредь я допускаю разнообразие потребностей и возможностей людей и спокойно принимаю меры к защите своих интересов.</p> <p>Впредь я позволяю людям думать обо мне все, что они пожелают.</p> <p>Впредь я люблю деньги и дорожу ими.</p>
Как моя подруга могла так поступить (забрать любимого, переспать с ним, рассказать о вас какие-то интимные подробности)! Ведь я доверяла только ей!	<p>Отныне я позволяю моим знакомым вести себя так, как они пожелают.</p> <p>Впредь я понимаю, что люди могут отличаться от моих убеждения, поэтому я принимаю меры к защите моих интересов.</p>
Как он мог мне изменить? Я отдала ему все, я была так предана ему, а он поступил так подло!	<p>Впредь я позволяю близкому мне человеку жить так, как он считает нужным.</p> <p>Я благодарю изменившего мне человека за урок моего духовного воспитания.</p> <p>Отныне я спокойно принимаю любое поведение близких мне людей.</p>

Идеализация духовности (или религиозности)

Характерные мысли	Позитивное утверждение
К Богу ведет только один путь! (Предполагается, что это именно тот путь, которым иду я)	<p>Отныне я понимаю, что Богу все равно, каким образом человек ему признает его значимость.</p> <p>Впредь я допускаю, что существует множество путей духовного развития.</p>
Люди погрязли в материальных потребностях! Куда катится наш мир?	<p>Впредь я позволяю людям жить той жизнью, которые они выбрали для себя.</p> <p>Впредь я выбираю жить духовно, прощать и помогать людям</p>
Все эзотерики и мистики – слуги Дьявола! Рано или поздно Бог их накажет!	<p>Отныне я понимаю, что к Богу ведет множество путей, и каждый человек идет тем путем, который считает самым лучшим.</p> <p>Впредь я позволяю людям жить своей жизнью.</p>
Главная цель человека – духовный рост. Материальный мир – это порождение грубой и низкой энергии, я презираю земные интересы.	<p>Отныне я понимаю, что Бог проявляет свою внимание к человеку в том числе через материальные блага.</p> <p>Впредь я выбираю жить духовно и обеспеченно.</p>

Я великий грешник! Я совершил столько ошибок! Гореть мне в аду!	Отныне я понимаю, что я есть божественное создание, Бог руководит моими поступками. Впредь я уверен, что все, что я сделал в прошлом, было необходимо для моего духовного развития.
Как можно так жить безбожником! Скорей бы их Бог наказал!	Отныне я понимаю, что каждый человек имеет право жить той жизнью, которую он выбрал для себя. Впредь я прощаю людей и позволяю им жить так, как они захотят.
Настоящий Человек должен постоянно заниматься своим духовным развитием! Низко всегда думать только о земном!	Отныне я понимаю, что человек имеет право на любой выбор, и я позволяю людям жить так, как они хотят. Отныне я выбираю жить духовно и обеспеченно.
Ну почему все близкие мне люди совсем не думают о душе, а только озабочены своим бытом?	Отныне я понимаю, что мои близкие не зря появились в моей жизни – я благодарю их за уроки, которые они дают мне. Впредь я запрещаю себе оценивать их образ жизни!
Все материальное – от Сатаны! Грешно думать о деньгах и других материальных благах! Жить нужно только для сохранения души!	Отныне я понимаю, что все в мире от Бога! Бог проявляет свое внимание и любовь к людям разными способами, в том числе и через деньги. Впредь я уверен, что чем больше у меня денег, тем ближе я к Богу!
Человек должен жить, постоянно преодолевая греховные соблазны!	Отныне я понимаю, что рожден для радости и развития. Отныне я свободен в своем выборе! Все, что доставляет радость мне и другим людям, духовно!
Забота о преуспевании в делах мешает духовному росту!	Впредь я играючи соединяю мои дела и духовный рост! Отныне мои деловые успехи есть индикатор того, что я живу правильно, и Бог помогает мне в моих делах!
Сколько иноверцев развелось!	Отныне я понимаю, что мир многообразен, и я принимаю его многообразие. Впредь я позволяю людям делать свой выбор и поклоняться тем богам, которых они выбрали сами.
Сейчас люди грешны, как никогда! Все должны покаяться!	Отныне я понимаю, что все люди имеют право жить так, как они хотят! Впредь я выбираю жить праведно и радуюсь своему выбору!
И когда только люди прозреют? Нельзя же жить только тем, что у тебя под носом!	Отныне я позволяю людям жить той жизнью, которую они выбрали себе сами.

Все только строят из себя высокодуховных, а что на деле? На самом деле это просто сейчас модно! Разве можно так себя вести!	Отныне я очень рад, что люди делают хотя бы первые шаги на пути к духовному росту.
---	--

Идеализация жизни, судьбы

Характерные мысли	Позитивное утверждение
Мир жесток и несправедлив, если позволяет болеть (умереть) близкому мне человеку, он не заслуживает этого!	<p>Отныне я ставлю запрет на осуждение Жизни и происходящих в ней события.</p> <p>Отныне я понимаю, что каждый человек получает в жизни то, что он создал себе своими мыслями и поступками.</p> <p>Я прошу прощения у Жизни за мои мысли и эмоции по отношению к ней.</p> <p>Отныне я глубоко убежден, что Жизнь справедлива и прекрасна!</p>
Как я могу жить дальше, когда случилось такое!	<p>Впредь я запрещаю себе брать на себя ответственность за все происходящие в мире события.</p> <p>Отныне я доверяю Жизни и прошу у нее прощения за свои мысли и эмоции по отношению к ней.</p>
Жизнь несправедлива к хорошим людям	<p>Впредь я позволяю людям жить той жизнью, которую они создали себе сами.</p> <p>Я прошу прощения у Жизни за свои мысли и эмоции по отношению к ней.</p>
Я в горе и ничего не может помочь мне! За что мне такие мучения, жизнь так несправедлива ко мне!	<p>Впредь я запрещаю себе оценивать события, происходящие в жизни.</p> <p>Отныне я уверен, что Жизнь справедлива и каждый человек получает только то, что он сам создал своими мыслями и поступками.</p>
И куда Бог смотрит? Почему он позволяет людям творить такое?	<p>Впредь позволяю Жизни быть такой, какая она есть в реальности!</p> <p>Отныне я радуюсь тому, что имею сам, и позволяю другим людям получать тот опыт, который они сами неосознанно создали себе.</p>
Жизнь не удалась, все бесполезно, я обречен на муки	<p>Отныне я понимаю, что только я сам создаю свою реальность.</p> <p>Отныне я понимаю, что мне удалось создать себе бедность, теперь я настойчиво создаю себе обеспеченность.</p>
Судьба несправедлива ко мне, моя жизнь - это сплошные страдания	Отныне я благодарю Жизнь за те уроки, которые она дает мне.

	<p>Впредь я понимаю, что для изменения своей ситуации я должен изменить свои мысли и свой образ жизни.</p>
<p>Ну почему в мире столько несчастья и горя, происходят войны или катастрофы, в которых страдают безвинные люди.</p>	<p>Отныне я запрещаю себе судить то, что происходит в мире независимо от меня.</p> <p>Отныне я выбираю радоваться тому, что в моей жизни все обстоит благополучно!</p> <p>Я благодарю Жизнь за заботу обо мне!</p>
<p>И за что мне такие мучения?</p> <p>Моя жизнь - это сплошные страдания</p>	<p>Впредь я понимаю, что мир устроен справедливо и каждый человек сам выбирает, как ему жить.</p> <p>Впредь я отказываюсь выбирать мучения.</p> <p>Отныне я выбираю радость и успех!</p> <p>Впредь я улыбаюсь, что бы ни происходило в моей жизни.</p>
<p>В этом мире я никому не нужен, меня никто не любит</p>	<p>Отныне я сам – источник любви и радости.</p> <p>Впредь я дарю людям радость и надежду на изменение их ситуации к лучшему.</p>
<p>Я неправильно прожил жизнь, встал не на тот путь</p>	<p>Отныне я понимаю, что понятие «правильно» и «неправильно» придумали люди.</p> <p>Впредь понимаю, что все мои поступки оправданы и имеют глубокий смысл.</p> <p>Отныне я горжусь своим прошлым!</p> <p>Впредь я выбираю создать такое будущее, которое будет меня полностью устраивать.</p>
<p>Если бы Бог действительно был, он бы не допустил этого...</p>	<p>Отныне я понимаю, что Бог заботится и дает каждому человеку столько возможностей, сколько тот может использовать.</p> <p>Впредь я благодарю Жизнь за постоянную заботу обо мне!</p>
<p>В современном мире невозможно выжить (хорошим людям)</p>	<p>Отныне я развиваю внутреннюю гибкость и остаюсь успешным и позитивно мыслящим человеком в любых условиях.</p>
<p>Мне никогда не везет</p>	<p>Впредь я прекрасно понимаю, что все события моей жизни я порождаю только сам своими мыслями и вытекающими из них поступками.</p> <p>Отныне я источник удачи!</p> <p>Отныне я в восторге от своих возможностей!</p>
<p>Мне грустно, что жизнь не удалась. Вот если бы не (не эта страна, не эта национальность, не эти родители), все было бы по-другому.</p>	<p>Отныне я сам хозяин своей жизни!</p> <p>Впредь я создаю себе такое будущее, которое пожелаю!</p> <p>Я смело строю свое замечательное будущее.</p>
<p>Я так и знал, что это произойдет. Жизнь не даст мне спать спокойно!</p>	<p>Отныне я понимаю, что только я сам создаю все то, что происходит в моей жизни.</p>

	Отныне я выбираю создавать только такие события или ситуации, которые будут полностью устраивать меня!
--	--

Идеализация контроля окружающего мира

Характерные мысли	Позитивное утверждение
Я не могу быть спокойной, если я не знаю, где мой ребенок (муж, мама, брат и т.д.), что он делает, все ли с ним в порядке	Отныне я доверяю Жизни заботиться обо мне! Отныне я позволяю Жизни заботиться о моих близких. Отныне я уверена, что у близких мне людей все обстоит благополучно.
Почему они не сделали так, как я велела? Никому ничего нельзя доверить, все приходится делать самой!	Впредь я позволяю людям думать и поступать так, как они умеют! Отныне я учусь так объяснять людям задачи, чтобы они выполняли их нужным мне образом. Отныне я учусь использовать сильные стороны моих коллег или сотрудников.
Я не могу позволить себе отдохнуть, потому что все дела сразу рухнут! Без моего участия это дело непременно провалится!	Отныне доверяю людям и использую их там, где они могут проявить себя лучшим образом. Впредь я ожидаю от моих сотрудников только то, что они способны сделать.
Только я знаю, как должны поступать окружающие меня люди, и я любой ценой добьюсь, чтобы они вели себя правильно!	Отныне я позволяю окружающим меня людям жить и радоваться жизни самостоятельно. Отныне я позволяю окружающим меня людям совершать ошибки и набирать личный позитивный опыт.
Я очень боюсь будущего и постоянно переживаю по этому поводу!	Отныне я доверяю жизни и будущему! Отныне мое будущее светло и безопасно! Отныне я позволяю Жизни позаботиться обо мне!
Только я знаю, как должны поступать окружающие меня люди, и я любой ценой добьюсь, чтобы они вели себя правильно!	Отныне я доверяю людям и позволяю им набирать личный опыт. Впредь я помогаю людям найти место, где они смогут проявить себя лучшим образом.
Не смейте ничего делать без моих распоряжений!	Отныне я управляю событиями мягко, незаметно наводя людей на

	нужные мысли и позволяя им найти правильное решение самим!
Никому ничего нельзя доверить, все приходится делать самой!	Отныне я доверяю людям и ожидаю от них только то, на что они реально способны.
Почему вы не сделали так, как нужно? Это ведь очевидно! Не понимаете сами, так спросите у меня!	Отныне я позволяю каждому человеку иметь право на свое мнение, пусть даже ошибочное с моей точки зрения! Впредь я спокойно и благожелательно вмешиваюсь в события, только когда меня об этом просят!
Я не могу ни на секунду расслабиться! У меня в голове постоянно что-то происходит!	Отныне я позволяю жизненным ситуациям происходить так, как они происходят! Впредь я отпускаю ситуацию и с интересом наблюдаю за тем, что происходит вокруг и внутри меня. Отныне я уверен, что Жизнь прекрасна и надежна, весь мир защищает меня!
Я не могу позволить моему родственнику совершить ошибку!	Отныне я позволяю близким мне людям набивать личный опыт самосовершенствования!
Я всегда должен владеть ситуацией, держат руку на пульсе.	Отныне я управляю процессами мудро, позволяя людям развиваться и проявлять свои лучшие качества
Я страшно беспокоюсь, когда мои родные где-то задерживаются и я не знаю, где они!	Отныне я доверяю Жизни и позволяю ей позаботиться о моих близких. Отныне я уверен, что у близких мне людей все будет прекрасно.
Я очень боюсь будущего и постоянно переживаю по этому поводу!	Отныне я доверяю Жизни! Впредь я сама строю свое прекрасное будущее! Отныне я использую свои возможности Творца для создания себе прекрасного будущего! Впредь я сам строю свое будущее таким, каким я хочу его видеть!
Я чувствую ревность, когда мой любимый человек обращает внимание не на меня (не уделяет мне должного внимания, занимается своими делами дольше положенного и т.д.).	Отныне я позволяю любимому человеку отвлечься от меня и понять, что лучше меня все равно никого нет. Отныне я доверяю своему любимому! Впредь я даю моему любимому человеку полную свободу!

Я не могу сделать этот шаг (развод, размен, сменить работу и т.д.), потому что я не знаю, как все сложится потом.	Отныне я доверяю себе и Жизни! Отныне я смело делаю шаги по изменению своей ситуации. Отныне я знаю, что Жизнь заботится обо мне! Мое будущее прекрасно! Я открыт для изменений!
Каждый шаг моих детей должен быть под контролем, ведь я отвечаю за их безопасность.	Впредь я разумно обеспечиваю безопасность моих детей. Впредь я позволяю моим детям совершать ошибки и набирать опыт самостоятельного принятия решений. Отныне я знаю, что личный опыт принятия решений поможет моим детям в будущем.
Я всегда в ответе за моих близких (за все, что происходит вокруг меня).	Отныне я даю возможность моим близким совершать ошибки и набирать опыт самостоятельного поиска решений. Отныне я понимаю, что моя чрезмерная забота лишает их самостоятельности, делает их беспомощными и зависимыми. Отныне я освобождаю своих близких людей от моего тотального контроля и заботы о них! Отныне я выбираю заботиться о себе.
Я не могу сосредоточиться на делах, поскольку в время прислушиваюсь к тому, что происходит вокруг меня.	Отныне я легко сосредотачиваю свое внимание только на очень важных для меня процессах. Впредь я позволяю жизни протекать так, как ей хочется.

Идеализация красоты и внешнего вида

Характерные мысли	Позитивное утверждение
Моя фигура (кожа, ноги, грудь) - источник моих бесконечных переживаний!	Отныне я бесконечно благодарен Жизни за то, что я имею возможность жить, есть и пить, дышать, видеть, двигаться, работать, заниматься творчеством, то есть иметь то, чего не имеют миллионы людей.
Я выгляжу ужасно! И зачем только я родилась на свет!	Отныне я всегда выгляжу замечательно! Отныне я всегда в восторге от своей внешности!

Я всегда тревожусь, достаточно хорошо ли я одета?	Отныне я всегда довольна своим видом, я всегда очень довольна собой! Отныне я позволяю окружающим людям думать обо мне все, что угодно. Я всегда люблю себя!
У меня ужасная фигура! Любой ценой мне нужно сбросить 10 килограммов!	Отныне я люблю и одобряю свое тело, которое исполняет все мои желания. Впредь я прошу прощения у своего тела за мое недовольство им. Отныне я люблю себя в любом виде!
Я просто ужасно себя чувствую, если рядом есть кто-то привлекательнее меня.	Отныне я радуюсь многообразию мира. Отныне я рада, что у меня всегда есть идеал, к которому я могу стремиться, это наполняет мою жизнь смыслом и желаниями.
Что за люди! Одеваются, как попало, и совсем не думают о том, какое ужасное впечатление они производят на окружающих!	Впредь я позволяю людям жить и одеваться так, как они считают нужным. Впредь я радуюсь своей жизни и стараюсь быть примером для окружающих не только по внешности, но и по поведению.
Достаточно ли хорошо я (и мой спутник) выгляжу?	Отныне я позволяю себе быть такой, какая я есть в каждый момент времени! Я люблю себя всегда!
Наши сотрудники ужасно выглядят и еще более ужасно одеваются!	Впредь я запрещаю себе судить моих коллег за их внешность, и позволяю им исходить из своих возможностей и воспитания!
Посмотрите на себя! Из какой деревни вы приехали! Как можно так распустить себя!	Отныне я знаю, что мир многообразен и я радуюсь всем его проявлениям, какими бы странными они ни были!
Что может быть в жизни важнее, чем внешний вид и привлекательность?	Отныне я уважаю любой выбор людей и спокойно реагирую на их отношение к своей внешности.
Моя кожа (или волосы) просто ужасны! Чем я заслужил(а) такое наказание? У меня безобразная фигура! Это проклятие на всю мою жизнь!	Отныне я с благодарностью принимаю и одобряю свою внешность, поскольку моя душа сама выбрала ее при рождении. Отныне я горжусь тем, что у меня уникальная фигура, достойная ценителя настоящей женской красоты.
Мой вес превышает все допустимые пределы на пять (десять, пятнадцать и т.д.) килограммов!	Отныне я радуюсь своему телу и снимаю все претензии к нему. Отныне я люблю свое тело таким, какое оно есть! Впредь я наслаждаюсь своей внешностью и не пытаюсь подогнать ее под мнение других людей.

	Отныне я живу своей жизнью и позволяю людям думать обо мне все, что им захочется!
С такими ногами, как у меня, лучше было бы не родиться на свет!	Отныне я благодарю Жизнь за то, что она дала мне возможность родиться и пожить в этом прекрасном мире! Отныне я горжусь своими неординарной фигурой и ногами! Мои ноги ждут своего истинного ценителя, и он обязательно появится возле меня!
Я завидую красивым людям. Это отравляет мне жизнь.	Отныне я радуюсь тому, что в этом мире так много красивых людей! Отныне я наслаждаюсь красотой других людей и сама стремлюсь стать лучше, насколько это возможно!
Я ужасно нервничаю, когда отсутствие денег или другие препятствия мешают мне воспользоваться последними достижениями науки ухода за собой!	Отныне я всегда прекрасна душой и настроением! Отныне я люблю и одобряю себя в любом виде, независимо от степени ухоженности моего тела! Отныне я прекрасна всегда! (<i>А кому это не нравится, могут пойти куда подальше!</i>)
Я не могу позволить себе выглядеть плохо, даже оставаясь сама с собой! Но это отнимает так много времени!	Отныне я люблю себя всякую! Впредь я в восторге от себя в любом виде! Отныне я позволяю людям думать и говорить обо мне все, что им взбредет в голову. Отныне я моя любовь существует во мне всегда?
Эти люди совершенно не уважают окружающих! Кто только научил их так ужасно одеваться!	Отныне я понимаю, что люди живут и воспитываются в разных условиях, и я позволяю им жить и одеваться так, как они считают нужным или удобным для себя.
Я не выношу, когда окружающие смеются надо мной или считают мои занятия пустыми и бесцельными. Посмотрели бы на себя!	Отныне я позволяю людям иметь разные системы ценностей! Впредь я очень люблю ухаживать за собой и посвящаю этому замечательному делу много времени. Я всегда горжусь своим телом и своим видом, они поднимают мое настроение! Я люблю себя!

Идеализация национальности

Характерные мысли	Позитивное утверждение
Я ненавижу евреев (русских, чеченцев, азербайджанцев и пр.) за то, что они захватили все теплые места (не дают	Отныне я принимаю мир во всем его многообразии.

работы, занимаются только торговлей, не работают и т.д.)!	Отныне я уверена, что каждый человек имеет право стремиться к благополучию там, где он находит лучшие условия. Впредь я тоже стремлюсь к благополучию и легко получаю желанную работу и достойные меня доходы.
Как ужасно, что я родился узбеком (русским, евреем ...)! Какие счастливицы те, кто родился русским (американцем, канадцем)! Я не знаю, за что мне это наказание...	Отныне я благодарен Жизни за то, что я появился в этом прекрасном мире! Отныне я знаю, что мои достижения зависят только от меня и моих усилий, поэтому я создаю себе прекрасное будущее! Мое будущее в моих руках!
Я презираю «черных»! Катились бы они себе в свой Азербайджан!	Отныне я знаю, что все люди есть божественные создания, находящиеся на разном уровне познания своих возможностей. Отныне я уважаю любого человека как потенциально самое совершенное создание !
Я презираю русских!! Это низкоразвитые людишки, нужные только для того, чтобы обеспечить мою жизнь	Отныне я знаю, что человек любой нации имеет право жить счастливой и радостной жизнью. Впредь я уважаю людей любой национальности.
Казахстан для казахов, нечего здесь делать людям других национальностей!	Отныне я понимаю, что национализм есть проявление моего стайного инстинкта. Отныне я понимаю, что все люди есть божественные создания, и я рад общению с людьми любых национальностей. Впредь я оцениваю людей по делам, а не по цвету кожи или национальности.
Все москвичи сволочи и снобы, и как только появляется возможность, я делаю им пакости!	Отныне я спокойно принимаю, что каждый человек имеет индивидуальные особенности, вызванные его условиями проживания и воспитания. Отныне я принимаю всяких людей, какими бы странными они ни были с моей точки зрения.
Ну почему я родился евреем (русским, армянином, татариним и и.п.)? Почему мне так не повезло!	Отныне мне все равно, кем я родился, поскольку мне важно только то, кем я стал!
Если бы я родился русским, то жизнь бы удалась. А так я обречен на мучения!	Впредь моя успешность зависит только от моих усилий, а не от условий рождения!
Только люди моей национальности имеют право на существование! Все остальные нации неполноценны!	Отныне я понимаю, что у каждой нации есть достоинства и все имеют право на комфортную жизнь!
Нужно уничтожать всех инородцев, они не могут жить на нашей земле!	Наша планета - место, где могут жить в мире люди самых разных национальностей! Все люди – божественные создания, хотя могут и не осознавать этого.

Все выходцы с Кавказа – торгоши и проходимцы! Будь моя воля, я бы всех их посадила или выслала обратно на Кавказ!	Отныне я уважаю людей любой национальности и учусь у них тому, чего не умею делать сам.
Что мне делать, я люблю, но не могу выйти замуж за человека другой национальности! Так не положено!	Отныне я понимаю условность разделения людей на расы, национальности и религии. Отныне я выбираю быть выше разделяющих людей условностей и позволяю себе жить с тем человеком, которого я люблю и уважаю. Впредь я позволяю моим родным и другим людям иметь любое мнение по поводу выбора мною любимого человека.
Я любой ценой отмщу этим русским (евреям, американцам), захватившим мою страну и поработившим мой народ! Я ничего не пожалею для этого!	Впредь я осознаю истинные причины моего отношения к тем людям, которых я раньше относил к оккупантам. Впредь только я сам определяю, где и как мне жить и как относиться к окружающим меня людям. Впредь я использую только цивилизованные методы отстаивания своих интересов.

Идеализация независимости

Характерные мысли	Позитивное утверждение
Меня раздражает необходимость работать только по инструкции, согласовывать свои действия с кем-то. Я сам знаю, что мне делать!	Отныне я с удовольствием получаю помощь других людей и позволяю им высказывать свое мнение по поводу моей работы. Впредь я благодарен людям за заботу обо мне, проявленную в любой удобной им форме!
Ничто не может заставить меня делать что-то против моей воли!	Отныне я прекрасно понимаю, что Жизнь порой дает мне уроки духовного развития через разрушение моей независимости. Отныне я выбираю быть благодарным Жизни и людям за заботу обо мне в любой удобной им форме!
Я не терплю, когда со мной говорят авторитарно, тоном приказаний и наставлений.	Отныне я позволяю людям самовыражаться так, как они считают нужным. Впредь я с интересом наблюдаю многообразие форм самовыражения людей.
Я не терплю, когда оказываюсь в зависимости от обстоятельств.	Отныне я учусь считаться с объективными реалиями. Отныне я эффективен в любых условиях.
В отношениях с людьми для меня главное, чтобы никто не посягал на мою свободу	Отныне я получаю удовольствие от любых форм общения с людьми.

Никто не вправе указывать, с кем я могу общаться, куда я могу ходить, что я могу делать.	Впредь я с удовольствием учусь передавать ответственность за меня и мои действия другим людям.
Я никогда не беру деньги в долг, чтобы не чувствовать свою зависимость от кредитора!	Отныне я уверен, что брать в долг выгодно! Впредь я учусь распоряжаться кредитными деньгами, они открывают передо мной огромные возможности и стимулируют меня увеличивать мои доходы.
Для того, чтобы чувствовать себя комфортно, я должен иметь свободу принятия решений	Отныне я чувствую себя комфортно в любой ситуации. Впредь я позволяю людям проявлять свои лучшие качества, давая мне советы и указания.
Всякие ограничения повергают меня в уныние	Отныне я живу с удовольствием в любых условиях.
Семья не должна отнимать у человека свободу, иначе это жизнь в клетке	Отныне я спокойно принимаю те ограничения, которые накладывает на меня жизнь в семье. Жить в семье - мой добровольный выбор и я наслаждаюсь своей семейной жизнью.
Даже моя любимая не может указывать мне, как мне поступать в той или иной ситуации	Отныне я позволяю моей любимой иметь свое мнение по любому вопросу. Впредь я с удовольствием выслушиваю мнение моей любимой и сам принимаю решение, как мне поступить.
В моем личном пространстве распоряжаюсь только я.	Впредь я открыт для мира и людей, я всегда рад им, я дарю им радость и доброжелательное внимание.

Идеализация норм морали (нравственности)

Характерные мысли	Позитивное утверждение
Разве можно допускать такое! Куда мы катимся! В наши годы такого не было!	Отныне я запрещаю себе судить слова и поступки других людей, и позволяю им жить той жизнью, которую они выбрали для себя.
Посмотрите на них! Ни стыда, ни совести! Что творится в мире, я не знаю! Куда мы катимся!	Отныне я уверен, что мир прекрасен, что бы ни происходило в нем! Впредь я радуюсь миру и ставлю запрет на осуждение того, чего я не понимаю.
Ну зачем я это сделала, это грех, нехорошо, меня за это накажут!	Отныне я уверен, что прекрасно все, что доставляет мне радость! Впредь я радуюсь жизни во всех ее проявлениях!

Разве можно изменять жене (мужу)! Это непорядочно! Люди себя так не ведут! До чего докатились, стыдно даже подумать!	Отныне я принимаю жизнь во всех ее проявлениях! Отныне я позволяю людям поступать так, как они считают нужным.
Я не могу этого сделать, так нельзя, не положено (хотя и без этого не представляю себе жизни)!	Отныне я уверен, что хорошо все, что делает мою жизнь радостной и приятной! Отныне я позволю себе радоваться жизни во всех ее проявлениях!

Идеализация образа жизни

Характерные мысли	Позитивное утверждение
Я никогда не смогу жить так, как должны жить люди! Вот другие люди живут, а я прозябаю...	Отныне я создаю себе такую жизнь, которую пожелаю. Отныне я сам хозяин своей судьбы! Отныне я доволен тем, что сумел создать себе в настоящее время, я же сумею создать себе любое нужное мне будущее.
Это не жизнь - жить так, как живу я!	Отныне я понимаю, что каждый человек живет той жизнью, которую он создал своими мыслями и поступками, и я полностью доволен всем, что происходит со мной!
Разве можно жить в таком доме, как у меня! Это ужасно!	Отныне я счастлив, что у меня есть крыша над головой, в отличие от миллионов других людей. Впредь я сосредотачиваю свои усилия на увеличении своих доходов!
Я никогда не смогу жить так, как должны жить люди!	Отныне я полностью удовлетворен своей жизнью и получаю от нее только положительные эмоции! Отныне я настойчиво улучшаю мою жизнь, и я буду жить так, как захочу!
Пусть не я, но мои дети любой ценой будут жить, как положено!	Отныне я помогаю моим детям всем, чем могу, но я позволяю им самим строить свою жизнь! Отныне я считаю себя человеком, достойным лучшей жизни!
Эти люди непонятно о чем думают! Как можно так жить!	Отныне я позволяю людям жить так, как они считают нужным!
Пусть не я, но мой ребенок будет жить так, как надо! Я добьюсь этого любой ценой!	Отныне я с любовью и удовольствием выполняю свой родительский долг по отношению к моему ребенку. Отныне я помогаю ему, и позволяю ему быть самостоятельным.

	Впредь я позволяю моему ребенку самому создать себе такую жизнь, какую он выберет для себя сам.
--	---

Идеализация общественного мнения

Характерные мысли	Позитивное утверждение
Я не могу так поступить - что люди скажут!	Отныне я легко и свободно делаю то, что считаю нужным. Впредь я позволяю людям думать обо мне все, что они захотят!
Я не могу ни в чем отказать моим друзьям (или родственникам), даже если их просьбы делают мою жизнь невыносимой	Отныне я легко совершаю те поступки, которые считаю необходимыми. Отныне я совершенно независим от мнения окружающих меня людей, в том числе родственников.
Я люблю этого человека, но никогда не смогу быть с ним, потому что этого не одобряют мои родители и друзья!	Отныне я сама распоряжаюсь своей жизнью! Впредь я позволяю моим знакомым получать удовольствие от обсуждения моих поступков.
Я не могу одеть то, что мне очень нравится, поскольку люди осудят меня!	Отныне только я сама решаю, как мне жить. Отныне я руководствуюсь только своими интересами, и позволяю другим людям думать и говорить обо мне все, что они захотят.
Посмотрите на этих уродов! Они ведут себя, как хотят! Разве так можно распускаться и думать только о себе! Это ужасно!	Отныне я позволяю людям жить так, как они выбрали сами. Впредь я с интересом наблюдаю за разнообразием мира и людей.

Идеализация отношений между людьми

Характерные мысли	Позитивное утверждение
Как он мог забыть, что у меня вчера был день рождения (годовщина свадьбы, встречи, рождения ребенка, помолвки, развода и т.д.)!	Отныне я позволяю моему любимому иметь интересы и ценности, отличные от моих. Впредь в случае необходимости я сама напоминаю моему любимому о важных для меня событиях. Впредь я позволяю моему любимому самому решать, что и когда ему нужно помнить и знать.
Она предала меня! Она все рассказала соседу (другу, любимому, маме и т.д.)!	Отныне я позволяю моей подруге совершать любые нужные ей поступки. Впредь я принимаю меры, чтобы особенности ее поведения оставляли меня спокойной и доброжелательной.

Он бесчувственный чурбан! Он мог бы догадаться, что я ждала от него внимания и помощи!	Отныне я позволяю моему любимому быть таким, каков он есть! Впредь я концентрируюсь только на его достоинствах!
Я никогда не смогу уволить с работы моего родственника (одноклассника, сослуживца и т.п.), даже если он не справляется со своей работой!	Отныне в своей работе я руководствуюсь только доводами разума и требованиями дела. Впредь мои личные отношения я оставляю на свободное от работы время.
Я не могу отказать родственникам в помощи, даже если меня самой большие проблемы	Отныне я ценю моих родных и помогаю им настолько, чтобы это не противоречило моим интересам. Отныне помогая родственникам я вкладываю свои деньги в хорошее отношение ко мне дорогих мне людей, это достойное вложение моих денег.
Я так стремлюсь установить теплые отношения в коллективе, почему же они только и знают, что хамят и врут мне	Отныне я выбираю такие отношения в коллективе, которые позволяют установить наилучший режим работы.
Я не могу уволить этого человека, ведь у него больная жена и трое детей! Как быть, ведь он совсем ничего не делает	Отныне я менеджер, отвечающий за эффективность работы предприятия, поэтому я спокойно избавляюсь от того, кто не выполняет свои обязанности.
Разве могут люди так вести себя, позволять себе такое! (Это скоты какие-то!)	Отныне я позволяю людям вести себя так, как они считают нужным. Впредь я запрещаю себе судить их поступки!
Почему он (она) не считается со мною, я тоже человек!	Отныне с любовью и благодарностью я принимаю этого человек, какими бы идеями он ни руководствовался! Впредь я спокойно принимаю меры к защите себя и своих интересов.
Все предатели, никому нельзя верить!	Отныне я позволяю людям поступать так, как они считают нужным!
Если даешь какие-то обещания, то обязан исполнять их точно и вовремя!	Отныне я запрещаю себе судить о том, как должны поступать люди вокруг меня. Отныне я_ радуюсь любому человеку, каким бы странным он ни был! Впредь я строю свои отношения с другими людьми, учитывая их особенности.
Как я могу пойти на конфликт, лучше я буду молчать и страдать!	Отныне я знаю, что пришел в этот мир радоваться жизни, поэтому я спокойно и доброжелательно буду отстаивать свои интересы.
Я столько хорошего делаю людям, могу я рассчитывать хоть на минимальную благодарность (а вижу одну подлость)!	Отныне я помогаю людям и получаю от этого удовольствие, и этого для меня достаточно.

	Впредь я позволю людям поступать так, как им захочется, и запрещаю себе судить их поведение.
Настоящие люди должны помогать ближним, делиться с ними. А это разве люди!	Отныне я запрещаю себе судить поведение других людей, я добровольно помогаю ближним и это украшает мою жизнь!
Я всегда принимаю все удары судьбы на себя, чтобы другим меньше досталось.	Отныне я позволяю людям получать заслуженные ими уроки жизни.

Идеализация работы

Характерные мысли	Позитивное утверждение
Не работать – стыдно! Я презираю бездельников, бесцельно прожигающих годы своей жизни!	Отныне я позволяю любому человеку получать удовольствие от жизни в той форме, которая устраивает его больше всего. Отныне я учусь получать удовольствие от отдыха!
Я не представляю себе, как люди могут жить без работы! Это не жизнь, я так не смог бы просуществовать и одного дня!	Отныне я позволяю людям жить той жизнью, которая доставляет им удовольствие! Отныне я учусь жить в расслаблении!
Моя жизнь пуста и бессмысленна, когда у меня нет любимого дела, которому я мог бы отдаться без остатка!	Отныне я всегда нахожу, чем заполнить мою жизнь. Отныне моя жизнь насыщена радостными событиями!
Настоящим человеком может считаться только тот, кто постоянно трудится	Отныне я уверен, что каждый человек имеет полное право заниматься тем, что он считает важным и нужным для себя. Отныне я уважаю выбор любого человека!
Моя работа меня раздражает и я ничего не могу с этим поделать!	Отныне я осознаю, что я сам выбрал свою работу и поэтому я благодарен ей за то, что она дает мне средства для жизни. Отныне я свободен изменить свой выбор в любой момент времени!
Я презираю эгоистов, живущих только личными интересами! Человек должен производить что-то полезное и для других людей	Отныне я понимаю, что каждый человек рожден для радости, и имеет право получать ее в разных формах. Отныне я учусь жить разнообразно! Впредь я благодарю людей, которые указывают мне на разнообразие жизни.
Нет смысла стараться делать что-то лучше в этой организации, все равно никто не поймет и не оценит!	Отныне я стараюсь работать лучше, и это доставляет мне удовольствие. Впредь мне хватает удовольствия от самого процесса работы!

Разве это люди, если они ничего не делают, не создают чего-то, полезного обществу! Их и людьми то назвать сложно!	Отныне я запрещаю себе судить о тех мотивах, которыми руководствуются люди в своей жизни. Отныне я понимаю, что наш мир многообразен, и я радуюсь всем его проявлениям.
---	--

Идеализация разумности поведения людей

Характерные мысли	Позитивное утверждение
Ну почему они все делают по-своему? Ведь я столько раз предлагал сесть и обсудить все вопросы!	Отныне я спокойно отношусь к любым поступкам окружающих людей и искренне радуюсь, когда они совершают разумные поступки!
Ну почему вы так поступили? Неужели нельзя было позвонить и спросить совета у знающего человека?	Отныне я позволяю людям думать и поступать так, как они хотят. Отныне я запрещаю себе осуждать поступки окружающих меня людей! Впредь я строю свои отношения с окружающими меня людьми, учитывая особенности их мышления.
Ну почему он не понимает очевидных истин? Ведь все так просто, но я не могу до него докричаться, он меня не слышит!	Отныне я позволяю людям думать и поступать так, как они считают нужным! Впредь я строю свои отношения с окружающими людьми с учетом их особенностей!
Мои сотрудники постоянно совершают одни и те же ошибки! И это постоянно! Даже обезьяна уже все поняла бы, только не они!	Отныне я организую работу моих сотрудников с учетом особенностей их образа мыслей. Впредь я учитываю, что мои сотрудники не могут быть так же эффективны, как я, иначе они занимали бы мое место. Впредь я спокойно и доброжелательно отношусь к любым решениям и поступкам моих сотрудников, поскольку хорошо осознаю, что уровень их развития и их возможности значительно ниже, чем у меня. Впредь я принимаю меры к защите своих интересов, которые могут быть нарушены неразумными поступками моих сотрудников.
Разве можно столько времени посвящать ерунде (компьютерным играм, Интернету, рыбалке, сексу и т.д.)! Ты ведь потеряешь (работу, учебу, здоровье и т.д.)! Опомнись!	Отныне я допускаю, что люди могут руководствоваться самыми странными идеями, это нормально. Впредь я спокойно и доброжелательно отношусь любым словам и действиям окружающих людей.

Я не могу понять, почему они так делают! Разве нормальные люди так поступают!	Отныне я очень радуюсь, когда разные люди совершают разумные поступки! Впредь я спокойно и доброжелательно отношусь к любым словам и поступкам окружающих меня людей.
Я до сих пор не могу понять, с какой стати так поступил! Это было какое-то затмение, я никогда бы так не сделал!	Отныне я благодарю жизнь за тот урок, который она дала мне этим событием.

Идеализация своих способностей

Характерные мысли	Позитивное утверждение
Кто ты такой, чтобы учить меня? Я сам научу тебя всему, чему хочешь!	Отныне я позволяю людям проявлять свои лучшие душевные качества, оказывая мне помощь.
Никто лучше меня не сделает этого!	Отныне я уверен, что меня окружают талантливые коллеги, способные к большим достижениям в той сфере, где они компетентны.
И как такая бездарность может руководить? Я бы его в дворники не взял!	Впредь я оцениваю человека только по его реальным достижениям. Отныне я нахожу у моего руководителя то, чего мне не хватает, и развиваю у себя эти качества.
Мне не нужны малых результатов. Или все, или ничего!	Впредь я иду к своей цели спокойно и уверенно, шаг за шагом приближаясь к нужному мне результату
Боже, как трудно жить, когда вокруг одни ослы и идиоты!	Отныне я уверен, что все люди – божественные создания, и я – одно из них. Отныне я ищу и нахожу в людях их достоинства.
Я профессионал в своем деле и не терплю никаких советчиков!	Отныне я искренне благодарен окружающим людям за их попытки помочь мне.
Маленькие деньги – не для меня! Мне нужно много – и сразу!	Отныне я радуюсь любым деньгам, которые я получаю. Впредь я люблю деньги в любом количестве!
Я не терплю подсказок и поучений	Отныне я благодарен людям за любую помощь мне, даже если я обхожусь без нее.
Они думают, что все им так обойдется! Как бы не так, они меня еще попомнят! Я им покажу!	Отныне я позволяю людям быть такими, какие они есть.

	Отныне я прощаю людям их недружественные поступки и спокойно и уверенно иду к своим целям.
Я должен быстро получить много денег! Ничего не остановит меня!	Отныне я позволяю себе достигать успеха постепенно, шаг за шагом!
Только я могу решить этот вопрос, вам даже и пробовать не стоит!	Отныне я помогаю людям легко и с удовольствием!
Бездарности заняли все ключевые места, толковому человеку негде приложить свои силы!	Отныне я получаю удовольствие от реализации моих способностей и делаю для людей все, что я могу.
Я профессионал в своем деле и сам знаю, что нужно делать! А ты кто такой, что без конца лезешь со своими советами или указаниями!	Отныне я позволяю людям давать мне любые советы, ведь они руководствуются добрыми намерениями!

Идеализация своего несовершенства

Характерные мысли	Позитивное утверждение
Я все время боюсь, что сделаю что-то не так!	Отныне я каждый миг ощущаю, что я есть божественно создание, и все, что я делаю, всегда правильно!
Я не имею права тратить время или силы на себя, я недостойн этого!	Отныне я достоин любви и уважения уже самим фактом моего существования! Отныне я люблю и ценю себя все больше и больше!
Это ужасно, если из-за меня кто-то страдает!	Отныне я позволяю людям жить той жизнью, которую они создают себе сами. Впредь я отвечаю только за себя!
Я не могу позволить себе не вернуть долг! Я сделаю это любой ценой!	Отныне я позволяю себе быть несовершенным и легко принимаю реальность, в которой у меня нет возможности вернуть долг в ближайшее время. Отныне я живу в первую очередь для себя! Впредь я иду по жизни легко и с удовольствием!
Я виновата в том, что не смогла вовремя помочь этому человеку! Я никогда не прощу себе этого!	Отныне я спокойно и доброжелательно отношусь к любым происходящим вокруг меня событиям и позволяю окружающим меня людям получать свои уроки. Отныне я делаю, что могу, остальное люди творят себе сами. Впредь я отвечаю только за свою жизнь, и делаю это с удовольствием!
Мне не стоит даже пытаться, все равно ничего не получится!	Отныне любые мои усилия дают прекрасный эффект! Отныне меня все получается легко и быстро!

	Отныне я на волне удачи!
Я лучше потерплю или сделаю все сама, чем буду обременять людей своими просьбами	Отныне я имею полное право думать и заботиться о себе, поэтому я с удовольствием позволяю окружающим людям проявить свои лучшие душевные качества и принять участие в решении моих вопросов.
Я боюсь показать результаты моего труда, вдруг меня будут ругать (не одобряют, покритикуют)!	Отныне я знаю, что у меня все получается прекрасно! Отныне я самодостаточен в своей любви к себе! Отныне я с удовольствием делюсь с окружающими результатами своего труда! Отныне я позволяю им иметь любое мнение о результатах моего труда.
Я обязательно должен принять правильное решение, я не имею право ошибаться!	Отныне я имею право на ошибку, поэтому я одобряю все мои решения и поступки! Отныне я живу в радости, и даже ошибки делаю с удовольствием!
Я бездарность, у меня никогда ничего не получается, я могу развалить любое дело, мне ничего нельзя доверить!	Отныне я реально оцениваю свои возможности, я такой же, как все! С любовью и благодарностью я принимаю себя таким, каким меня создал Бог! Я люблю себя!
Все время боюсь, что сделаю что-то не так!	Отныне все, что я делаю, замечательно! Отныне я в восторге от себя!
Я не могу позволить себе (мне неудобно) доставить неудобство любому человеку, даже если буду страдать из-за этого сам!	Впредь я совершаю нужные мне действия решительно и спокойно. Впредь я благодарю Жизнь за те уроки, которые она мне создает различными ситуациями!

Идеализация семьи

Характерные мысли	Позитивное утверждение
Жизнь без семьи - это не жизнь. Настоящая жизнь начнется только тогда, когда я выйду замуж (женюсь)!	Отныне я радуюсь жизни в любом ее проявлении! Отныне я спокойно и позитивно отношусь к своей жизни при любом развитии событий по вопросу создания семьи. Отныне я осознаю, что Жизнь прекрасна всегда, и я получаю от нее полное удовлетворение!
Семья без ребенка неполноценна. Настоящая жизнь начнется только с появлением ребенка.	Отныне я уверена, что Жизнь прекрасна во всех ее проявлениях, я радуюсь и получаю удовольствие от нее уже сегодня!

	<p>Отныне я доверяю своему будущему и спокойно и уверенно решаю вопрос с приходом ребенка.</p>
<p>За что, за какие грехи мне достался такой муж (жена)?</p>	<p>Отныне я доверяю Жизни и благодарна ей за уроки, которые я принимаю с любовью и благодарностью.</p> <p>Отныне я признаю, что я сама выбрала своего мужа, и благодарна ему за те уроки духовного развития, которые он дает мне.</p>
<p>В нормальной семье муж должен зарабатывать больше жены (муж должен содержать семью, быть кормильцем)</p>	<p>Впредь я люблю своего мужа независимо от уровня его доходов.</p> <p>Впредь я поддерживаю своего мужа всегда во всех его делах (и горжусь им).</p> <p>Впредь я нахожу в моем муже все новые и новые достоинства.</p>
<p>Супруги обязаны хранить верность друг другу. Никто не должен изменять.</p>	<p>Отныне я позволяю моему мужу жить той жизнью, которую он выберет себе сам.</p> <p>Отныне я рада тому, что я имею преимущества в получении внимания моего мужа перед другими женщинами, и я воспользуюсь ими!</p>
<p>Дети обязаны (подставьте сами)</p>	<p>Отныне мои дети – самостоятельные личности.</p> <p>Впредь я забочусь о своих детях и воспитываю их, но они имеют полное право на самостоятельное мнение.</p>
<p>Жена должна... (подставьте сами)</p>	<p>Отныне моя жена – мой равноправный партнер по семейной жизни и любимый человек.</p> <p>Отныне я даю моей жене полную свободу и уважаю ее выбор.</p>
<p>Муж обязан... (подставьте сами)</p>	<p>Отныне я люблю моего мужа и позволяю ему иметь собственное мнение по любому вопросу.</p> <p>Отныне я даю моему мужу полную свободу и уважаю его выбор.</p>
<p>Я знаю, как должна складываться жизнь моего ребенка, и сделаю все, чтобы она была счастливой!</p>	<p>Отныне я делаю все для моего ребенка, но позволяю ему жить своей жизнью и предоставляю ему право на собственные суждения, пусть даже ошибочные!</p> <p>Отныне я доверяю Жизни, которая ведет моего по жизни моего ребенка!</p>
<p>Я знаю, как должна поступать моя жена (мой муж) в этой ситуации!</p>	<p>Отныне я позволяю моим близким жить своей жизнью и самостоятельно принимать любые решения!</p> <p>Отныне я принимаю близких мне людей со всеми их особенностями!</p>

Идеализация секса

Характерные мысли	Позитивное утверждение
Жизнь без секса - это не жизнь. Настоящая жизнь начнется только тогда, когда я буду иметь возможность заниматься сексом!	Отныне я наслаждаюсь сексом тогда, когда он есть, а остальное время я наслаждаюсь другими проявлениями жизни. Впредь я с удовольствием проживаю каждую минуту моей жизни!
Ну почему он так груб (тороплив, застенчив, пассивен, бесчувственный, ...)! Разве так можно вести себя!	Отныне я нахожу в моем любимом множество достоинств, я концентрируюсь на них! Впредь я терпеливо помогаю моему любимому на пути изменений к моему идеалу!
Почему она так равнодушна к сексу? Разве это женщина?	Отныне я позволяю людям иметь в жизни разные ценности. Впредь я уважаю любой выбор моего любимого человека.
Эти приматы живут только тем, что у них между ног. Разве это люди? Животные!	Отныне я признаю, что секс – одна из прекрасных составляющих нашей жизни, и я получаю от него огромное удовольствие.
Я не смогу вести себя достойно в постели, это ужасно, я этого не переживу!	Отныне я люблю себя таким, какой я есть! Впредь я делаю в постели все, что могу, и доволен этим. Впредь я люблю себя независимо от мнения окружающих. Отныне я в восторге от своих возможностей!
Я отдала ему ВСЕ, а он не ценит этого, бездушная тварь!	Отныне я позволяю моему любимому вести себя так, как он пожелает. Отныне я даю моему любимому полную свободу! Впредь я доверяю Жизни и знаю, что я получу столько любви, сколько пожелаю!
Секс – это только как в порнофильмах!! А у нас что? Я не переживу такого унижения!	Отныне я наслаждаюсь каждым моментом моей жизни! Впредь я терпеливо повышаю свое (наше) сексуальное мастерство.
Разве так ведут себя в постели! Ты ничего не умеешь!	Отныне я нахожу в моем любимом массу достоинств! Я спокойно и доброжелательно научу его всему, что нужно мне!
Ну почему он всегда неправильно себя ведет, все делает как попало, совсем не уделяет мне внимания!	Отныне я сама проявляю больше хорошей инициативы и тем самым получаю нужное мне внимание любимого человека!
Я, наверное, плохой любовник, у меня ничего не получится!	Отныне я уверен, что я самый замечательный любовник! Я в восторге от своих возможностей!
Видимо, он рассматривает меня только как средство для удовлетворения	Отныне я позволяю моему любимому находиться в своих заблуждениях.

своих потребностей и не считается со мной, как с человеком!	Впредь я использую хорошие стороны моего любимого для получения удовольствия от жизни!
Ты не интересуешься сексом? Таким людям не место в нашем мире!	Отныне я уверена, что наш мир многообразен, и я позволяю людям руководствоваться любыми идеями. Впредь я запрещаю себе осуждать других людей!

Идеализация собственной исключительности (гордыня)

Характерные мысли	Позитивное утверждение
Этим людям нужно очень много стараться, чтобы я обратила на них внимание!	Отныне я спокойно и доброжелательно отношусь всем людям, независимо от их достижений и возможностей.
Вы специально все делаете назло мне, я уверена в этом!	Отныне я уверена, что все происходит по воле Творца, и я благодарна ему за уроки, которые он дает мне!
Все вы не стоите моего мизинца	Отныне я спокойно понимаю и принимаю, что я такой же человек, как и все остальные люди!
Я никогда не буду унижаться и просить прощения, какие бы последствия это ни имело! Я никогда не извиняюсь!	Отныне я благодарна людям за все, что они делают или не делают для меня! Впредь я с радостью прощу у людей прощения за мои поступки и даже мои мысли по отношению к ним!
Для меня унижительно просить помощи!	Отныне я благодарен людям за любую помощь! Отныне я спокойно и уважительно прошу у людей нужную мне помощь.
Вокруг одно чмо! Я не буду унижаться до общения с ними!	Отныне я признаю, что все люди – божественные создания, и я – одно из них!
Да как они смеют требовать у меня документы! Я ведь в прошлом защитник Родины (герой труда, народный депутат и п.)!	Впредь я позволяю людям выполнять свои обязанности и благодарен им за заботу о моей безопасности.
В первую очередь нужно решать мои проблемы, все остальные не стоят внимания!	Отныне я признаю, что я такой же человек, как и все остальные люди. Отныне я с удовольствием получаю помощь и внимание тогда, когда они приходят ко мне.

Идеализация увлечений (хобби, устремлений, политики)

Характерные мысли	Позитивное утверждение
Как можно жить, как растение, не интересуясь судьбой страны!	Отныне я уважаю любой выбор, который делают окружающие меня люди. Впредь я позволяю людям жить той жизнью, которую они создали для себя.
У нас ужасная политическая система! Когда же это кончится!	Отныне я наслаждаюсь жизнью в каждый момент времени и в том месте, где я нахожусь! Впредь я свободен в своем выборе, и могу жить там, где пожелаю! Отныне я осознаю, что мои возможности по устройству моей жизни безграничны!
Моя любимая команда обязательно должна выиграть, я не переживу ее проигрыш	Впредь я осознаю, что в спорте всегда кто-то должен выиграть, и будет справедливо, чтобы победители могли меняться. Отныне я радуюсь выигрышу любой команды.
Жизнь не имеет смысла, если я не могу разводить рыбок (ездить на рыбалку, охоту, играть в шахматы и т.д.)!	Отныне я осознаю, что Жизнь замечательна во всех ее проявлениях, и я всегда найду, чему можно порадоваться!
Я самый выдающийся футбольный знаток (рыболов, охотник, шахматист и т.п.) и сделаю все, чтобы доказать вам это! Кто вы такие и что вы понимаете в футболе! Мало каши ели, вам еще сто лет учиться надо.	В Отныне я принимаю, что в мире всегда может найтись человек, более способный в этом деле, чем я. Впредь я буду стараться достичь успеха, но меня устроит любой результат. Отныне я наслаждаюсь жизнью в любой момент моего существования!
Кто вы такие и что вы понимаете в футболе! Мало каши ели, вам еще сто лет учиться надо!	Отныне мне очень нравится ваша ошибочная идея о том, что вы что-то понимаете в футболе! Какие вы замечательные!
Я никогда не научусь так играть в шашки, чтобы все начали уважать меня!	Отныне я понимаю, что достоин уважения и признания независимо от моих успехов в шашках!

Идеализация уровня развития (образования, интеллекта)

Характерные мысли	Позитивное утверждение
Мой ребенок должен хорошо учиться и получить высшее образование во что бы то ни стало!	Впредь я сделаю все возможное для моего ребенка, но у него свое предназначение, и я позволяю ему иметь свое право выбора!

Если я не защищу диссертацию, мне стыдно будет смотреть людям в глаза!	Отныне я уверен, что мои друзья любят меня независимо от моих деловых или иных достижений.
Малоразвитые и необразованные люди не стоят того, чтобы я обращал на них свое внимание!	Отныне я уверен, что люди имеют разное предназначение, и запрещаю себе осуждать их, какими бы качествами или уровнем развития они не обладали!
О чем можно говорить с человеком, который не знает значение слова "интерфукция"!	Отныне я осознаю, что каждый человека необычен по своему, нужно лишь найти его оригинальность! Отныне я всегда ищу и нахожу в людях их достоинства!

Идеализация физического здоровья

Характерные мысли	Позитивное утверждение
У меня опять появилось это пятнышко на коже (боль в боку, чесывание в носу), нужно скорей идти к врачу!	Отныне я доверяю Жизни и себе, моя жизнь в безопасности! Отныне я сам формирую себе прекрасное здоровье!
Ужасно, я опять забыл выпить свои препараты, и тем самым нанес непоправимый вред своему здоровью!	Впредь я благодарю мое подсознание за то, что оно организует прием лекарств самым лучшим для меня образом!
Ну почему у меня такое слабое здоровье (плохое телосложение), это ужасно	Отныне я радуюсь тому здоровью, которое дал мне Бог! Впредь я постоянно укрепляю свое здоровье!
И зачем только таких слабаков рождают на свет, им бы лучше не рождаться, уродам!	Впредь я позволяю людям быть такими, какие они есть! Отныне я радуюсь своему здоровью!

Идеализация цели

Характерные мысли	Позитивное утверждение
Жизнь есть непрерывная борьба за достижение своих целей. И я все равно добьюсь своего, как бы мне не мешали окружающие меня люди!	Впредь я осознаю, что моя жизнь есть радость и саморазвитие! Отныне я легко и радостно двигаюсь к своим целям Впредь моя работа доставляет мне только радость!
Я всегда четко планирую свое будущее и любой ценой добиваюсь исполнения своих планов.	Отныне я планирую свою деятельность и радуюсь тому, что мои планы имеют обыкновение сбываться. Отныне я спокойно и творчески решаю все проблемы, если они возникают на пути к моей цели.

	Впредь я получаю радость от своих достижений!
Моя жизнь теряет всякий смысл, когда у меня нет цели, к которой можно было бы стремиться	Отныне я живу в радости в каждый миг! Впредь моя жизнь полна событиями, и я наслаждаюсь ими!
Я готов пожертвовать многим ради достижения поставленных целей!	Впредь я иду к своим целям легко и уверенно! Отныне я внимательно прислушиваюсь к тем сигналам, которые дает мне Жизнь через препятствия на пути к моим целям. Впредь я благодарен Жизни за заботу обо мне!
Меня раздражают препятствия на пути к моим целям. Но я все равно добьюсь своего, чего бы мне это ни стоило!	Отныне я понимаю, что любая сложность на пути к целям дает мне возможность развиваться! Отныне я благодарен Жизни за внимание ко мне!
Я достигну поставленной цели любой ценой!	Отныне я всегда стремлюсь достичь своей цели, но допускаю, что могу проиграть в этой борьбе с обстоятельствами. Отныне я спокойно и доброжелательно отношусь к любым препятствиям на пути к моей цели, они всегда позволяют мне проявить свою креативность и повысить мое мастерство.
Если я не реализую этот план, то жизнь теряет весь смысл!	Отныне для меня жизнь всегда прекрасна независимо от того, реализуются ли мои планы.
Что за это люди, если они меняют свои планы каждый день, или вообще живут бесцельно!	Отныне я осознаю, что мир многообразен, и я запрещаю себе осуждать людей за их поступки. Впредь я наслаждаюсь своей целеустремленностью!