.    Я прошу прощения у своей мамы за то, что я злюсь и обижаюсь на нее

2.    Я прошу прощения у своей мамы за то, что ругаю ее и раздражаюсь на нее

3.    Я прошу прощения у своей мамы за то, что не слушаю ее советов

4.    Я прошу прощения у своей мамы за то, что уделяю ей мало времени и редко с ней общаюсь

5.    Я прошу прощения у своей мамы за то, что редко говорю ей о своей любви и благодарности

6.    Я прошу прощения у своей мамы за то, что виню ее в своих проблемах и бедах

7.    Я прошу прощения у своей мамы за то, что стыжусь ее и своей семьи

8.    Я прошу прощения у своей мамы за то, что не оправдываю ее ожиданий

9.    Я прошу прощения у своей мамы за то, что плохо обращаюсь с ней

10. Я прошу прощения у своей мамы за то, что не ценю того, что она давала и дает мне

11. Я прошу прощения у своей мамы за то, что не принимаю ее такой, какая она есть

12. Я прошу прощения у своей мамы за то, что недостаточно ценю и уважаю ее

13. Я прощаю свою маму за то, что она критикует и ругает меня

14. Я прощаю свою маму за то, что она не проявляет ко мне любви и нежности

15. Я прощаю свою маму за то, что она не поддерживает и не одобряет меня

16. Я прощаю свою маму за то, что она уделяет мне мало внимания

17. Я прощаю свою маму за то, что она не считается с моим мнением и не уважает мою свободу

18. Я прощаю свою маму за то, что она не дает мне проявлять самостоятельность и постоянно вмешивается в мою жизнь

19. Я прощаю свою маму за то, что она не ценит моей индивидуальности и все время сравнивает меня с другими

20. Я прощаю свою маму за то, что она не поддерживает и не одобряет меня в трудные периоды

21. Я прощаю свою маму за то, что она все время дает мне советы и учит как мне нужно жить

22. Я прощаю свою маму за то, что она грубо вмешивается в мою личную жизнь

23. Я прощаю свою маму, за то, что она старается меня переделать

24. Я прощаю свою маму за то, что она постоянно тревожится за меня

25. Я прощаю свою маму за ее страхи за меня

26. Я прощаю свою маму за то, что она во всем видит негатив

27. Я прощаю свою маму, что она постоянно жалуется на жизнь

28. Я прощаю свою маму, что она старается болезнями привлечь себе мое внимание

29. Я забираю всю энергию из воспоминаний о том, как мне было грустно и тоскливо без любви моей мамы

30. Я забираю всю энергию из воспоминаний о том, как мне было больно от того, что моя мама не играла со мной и не обнимала меня

31. Я забираю всю энергию из воспоминаний о том, как мне было обидно, когда моя мама критиковала и ругала меня

32. Я забираю всю энергию из воспоминаний о том, как мне было обидно, когда моя мама говорила, что я не оправдываю ее ожиданий

33. Я забираю всю энергию из воспоминаний о том, как мне было стыдно за поведение моей мамы

34. Я забираю всю энергию из воспоминаний о том, как мне не хватает от мамы проявлений любви и заботы

35. Я забираю всю энергию из воспоминаний о том, как мне хотелось больше свободы и самостоятельности, а моя мама все время контролировала и опекала меня

36. Я забираю всю энергию из воспоминаний о том, как моя мама была чересчур властной и жесткой по отношению ко мне

37. Я забираю всю энергию из воспоминаний о том, как мне не хватало от мамы примера женственности

38. Я забираю всю энергию из воспоминаний о том, как я злилась на маму за то, что она вмешивалась в мою жизнь

39. Я забираю всю энергию из воспоминаний о том, как я злилась и на свою маму за то, что она все время критиковала и не поддерживала меня

40. Я полностью стираю все воспоминания о том, как мне было обидно, когда моя мама кричала на меня и обвиняла меня во всем

41. Я полностью стираю все воспоминания о том, как мне было страшно, когда моя мама говорила, что откажется от меня, так как я все делаю не так

42. Я полностью стираю все воспоминания о том, как я злюсь и ругаю свою маму за ее отношение ко мне

43. Я полностью стираю все воспоминания о том, как моя мама все время контролирует меня и вмешивается в мою жизнь

44. Я полностью стираю все воспоминания о том, как мне тяжело жить без любви и поддержки моей мамы

45. Я полностью стираю все воспоминания о том, как я часто испытываю стыд за поведение моей мамы

46. Я полностью стираю все воспоминания о том, как я злюсь на маму за ее отношение к жизни и пытаюсь переделать ее

47. Я полностью стираю все воспоминания о том, как я раздражаюсь и злюсь на маму, пытаясь доказать ей что я самостоятельная личность и я имею право на свое мнение

48. Я полностью стираю все воспоминания о том, что моя мама всегда критически оценивает меня, мои поступки и суждения

49. Я полностью стираю все воспоминания о своей зависти к тем, у кого мамы любят и поддерживают их.

50. Впредь я люблю и ценю свою маму такой, какая она есть!

51. Впредь я легко выстраиваю открытые и уважительные отношения с моей мамой

52. Отныне я принимаю мою маму такой, какая она есть, и уважаю ее право жить так, как ей хочется!

53. Впредь я спокойно и доброжелательно реагирую на любые поступки и слова моей мамы

54. Впредь я понимаю, что моя мама желает мне только самого лучшего и заботится обо мне

55. Впредь я позволяю себе жить так, как я считаю нужным!

56. Отныне я спокойно и уверено отстаиваю свои интересы в отношениях с мамой

57. Впредь я люблю и ценю себя! Отныне я наполняю свою жизнь любовью и вниманием к маме

58. Отныне я выстраиваю все более открытые и доверительные отношения с моей мамой

59. Отныне я благодарю свою маму за то, что она есть у меня!

60. Отныне я люблю свою маму безусловной любовью

61. Впредь я строю доброжелательные отношения с моей мамой

62. Впредь я стараюсь понять причины поступков моей мамы и спокойно на них реагирую

63. Впредь я выбираю видеть   полезное в советах моей мамы.

64. Впредь я выбираю уважать мнение моей мамы.

65. Впредь я учусь доброжелательно и спокойно говорить своей маме о том, что мне не нравится в ее отношении ко мне

66. Впредь я спокойно и уверенно отстаиваю свои границы в отношениях с моей мамой.

67. Впредь я получаю удовольствие и радость от общения с моей мамой.

68. Впредь я спокойно позволяю моей маме иметь любое мнение обо мне

69. Впредь я спокойно и доброжелательно реагирую на замечания моей мамы в мой адрес

70. Впредь я воспринимаю заботу обо мне со стороны моей мамы   с любовью и благодарностью

71. Отныне я имею право на собственную жизнь и время для себя!

72. Отныне я спокойно говорю моей маме «нет», если не могу или не хочу делать то, о чем она меня просит

73. Отныне я полностью стираю чувство вины по отношению к моей маме

74. Отныне я позволяю моей маме испытывать любые чувства в мой адрес

75. Отныне моя жизнь принадлежит только мне, впредь только я решаю что и как мне делать

76. Отныне самые важные решения я принимаю самостоятельно

77. Отныне я стараюсь выстраивать свои отношения с мамой на взаимном уважении к времени и интересам друг друга

78. Отныне я выстраиваю свои отношения с мамой без вмешательства в личную жизнь друг друга

79. Отныне я выстраиваю свои отношения с мамой свободными от манипуляций и лжи

80. Отныне я выстраиваю свои отношения с мамой полные любви, доверия и уважения друг к другу

81. Отныне я перестаю притворяться, чтобы оправдать ожидания моей мамы

82. Отныне я с каждым днем все больше проявляю свою любовь к маме

83. Мое будущее в отношении моей мамы светло и прекрасно для меня