**РАЗВЕРНУТАЯ ФОРМУЛА ПРОЩЕНИЯ МУЖА (бывшего)**

1. **Я прошу прощения у Х**

* **Я прошу прощение у Х за то, что не стала для него единственной желанной женщиной.**
* **Я прошу прощение у Х за то, что перестала следить за собой.**
* **Я прошу прощение у Х за то, что потеряла свою индивидуальность.**
* **Я прошу прощение у Х за то, что растворилась в нем.**
* **Я прошу прощение у Х за то, что поставила работу на первое место.**
* **Я прошу прощение у Х за то, что мы не смогли сохранить нашу семью.**
* **Я прошу прощение у Х за то, что виню его в том, что он предал меня.**
* **Я прошу прощение у Х за то, что не занималась с ним сексом**
* **Я прошу прощение у Х за то, что испытываю душевную боль и обиду от того, что ушел от меня.**
* **Я прошу прощение у Х за то, что не могу отпустить его.**

1. **Я прощаю Х за то …**

* **Я прощаю Х за то, что он не занимался со мной сексом.**
* **Я прощаю Х за то, что я не была для него единственной желанной женщиной.**
* **Я прощаю Х за то, что он изменял мне.**
* **Я прощаю Х за то, что он предал меня.**
* **Я прощаю Х за то, что он не мотивировал меня следить за собой.**
* **Я прощаю Х за то, что он не мотивировал меня быть женственной, сексуальной, чувственной.**
* **Я прощаю Х за то, что он позволил мне потерять свою индивидуальность.**
* **Я прощаю Х за то, что он позволил мне раствориться в нем.**
* **Я прощаю Х за то, что он позволил мне поставить работу на первое место.**
* **Я прощаю Х за то, что мы не говорили с ним по душам.**
* **Я прощаю Х за то, что он разрушил нашу семью.**
* **Я прощаю Х за то, что испытываю душевную боль и обиду на него за то, что ушел от меня.**
* **Я прощаю Х за то, что он не отпускает меня.**
* **Я прощаю Х за то, что испытываю чувство одиночества и страха неизвестности за свою жизнь.**

**Я забираю энергию из воспоминаний о том, …**

* **Я забираю энергию из воспоминаний о том, что он изменял мне, предал меня.**
* **Я забираю энергию из воспоминаний о том, что он ушел от меня.**
* **Я забираю энергию из воспоминаний о том, что я не была для него единственной желанной женщиной.**
* **Я забираю энергию из воспоминаний о том, что я не была женственной, сексуальной, чувственной.**
* **Я забираю энергию из воспоминаний о том, он позволил мне потерять мою индивидуальность.**
* **Я забираю энергию из воспоминаний о том, он позволил мне раствориться в нем.**
* **Я забираю энергию из воспоминаний о том, что он позволил мне поставить работу на первое место.**
* **Я забираю энергию из воспоминаний о том, что он разрушил нашу семью.**
* **Я забираю энергию из воспоминаний о том, что испытываю душевную боль и обиду на него за то, что ушел от меня.**
* **Я забираю энергию из воспоминаний о том, что испытываю чувство одиночества и страха неизвестности за свою жизнь.**
* **Я забираю энергию из воспоминаний о том, что испытываю любовь и привязанность к нему.**

**Я полностью стираю все энергетические блоки из своего тела, связанные с воспоминаниями о …**

* **Я полностью стираю все энергетические блоки из своего тела, связанные с воспоминаниями о том, что он изменял мне.**
* **Я полностью стираю все энергетические блоки из своего тела, связанные с воспоминаниями о том, что он предал меня.**
* **Я полностью стираю все энергетические блоки из своего тела, связанные с воспоминаниями о том, что он ушел от меня.**
* **Я полностью стираю все энергетические блоки из своего тела, связанные с воспоминаниями о том, что я не была для него единственной желанной женщиной.**
* **Я полностью стираю все энергетические блоки из своего тела, связанные с воспоминаниями о том, что я не была женственной, сексуальной, чувственной.**
* **Я полностью стираю все энергетические блоки из своего тела, связанные с воспоминаниями о том, что я потеряла свою индивидуальность.**
* **Я полностью стираю все энергетические блоки из своего тела, связанные с воспоминаниями о том, что я растворялась в других людях.**
* **Я полностью стираю все энергетические блоки из своего тела, связанные с воспоминаниями о том, что я в своей жизни ставила работу на первое место.**
* **Я полностью стираю все энергетические блоки из своего тела, связанные с воспоминаниями о том, что испытывала душевную боль и обиду на Х за то, что он ушел от меня.**
* **Я полностью стираю все энергетические блоки из своего тела, связанные с воспоминаниями о том, что испытывала чувство одиночества и страха неизвестности за свою жизнь.**
* **Я полностью стираю все энергетические блоки из своего тела, связанные с воспоминаниями о том, что испытывала любовь и привязанность к нему.**

**Впредь я выбираю:**

* **С любовью и благодарностью я полностью прощаю Х.**
* **Я принимаю Х таким, какой он есть/таким, каким я позволяю ему быть.**
* **Я благодарю Х за все, что он дал мне в жизни.**
* **Я доверяю ЖИЗНИ развивать наши отношения наилучшим для меня образом.**
* **Я полна сил, энергии и здоровья.**