1. **РФП на себя:** 
   1. Я прошу прощения у себя за то, что:
      * Я прошу прощения у себя за то, что считал себя хуже других людей
      * Я прошу прощения у себя за то, что ругал себя за то, что пил алкоголь
      * Я прошу прощения у себя за то, что ругал себя за то, что курил
      * Я прошу прощения у себя за то, что обвинял себя, когда растрачивал своё время на развлекательные сайты
      * Я прошу прощения у себя за то, что чувствовал себя ничтожеством, когда не мог отстоять своё достоинство
      * Я прошу прощения у себя за то, что стеснялся заниматься тем, чем хотелось
      * Я прошу прощения у себя за то, что чувствовал себя слабым, когда проявлял недисциплинированность
      * Я прошу прощения у себя за то, что считал себя недостойным больших денег
      * Я прошу прощения у себя за то, что недоволен собой за то, что легко отвлекаюсь от важных дел
      * Я прошу прощения у себя за то, что ругал себя за нерешительность
      * Я прошу прощения у себя за то, что робел перед другими людьми
      * Я прошу прощения у себя за то, что недоволен собой из-за того, что мало уделяю времени ремонту в квартире
      * Я прошу прощения у себя за то, что обвинял себя из-за того, что мало помогаю Оле по дому
      * Я прошу прощения у себя за то, что обвинял себя из-за того, что мало помогаю родителям
      * Я прошу прощения у себя за то, что иногда не верил в себя
      * Я прошу прощения у себя за то, что я иногда недоволен тем, что любил обижаться
      * Я прошу прощения у себя за то, что корю себя из-за того, что мало добился в бизнесе
      * Я прошу прощения у себя за то, что ругаю себя из-за того, что мало добился в зарабатывании денег
      * Я прошу прощения у себя за то, что недоволен собой из-за того, что живу с семьёй в неотремонтированной квартире
      * Я прошу прощения у себя за то, что ругаю себя за то, что опаздываю
      * Я прошу прощения у себя за то, что недоволен собой из-за того, что не содержу вещи в порядке
      * Я прошу прощения у себя за то, что обвиняю себя из-за того, что считал, что мало занимаюсь детьми
      * Я прошу прощения у себя за то, что часто критиковал себя
      * Я прошу прощения у себя за то, что обвинял себя, что не умею выражать свои мысли
      * Я прошу прощения у себя за то, что придавал большое значение, что подумают обо мне другие люди
      * Я прошу прощения у себя за то, что не смог постоять за свою жену, когда её обвиняли мои родители
      * Я прошу прощения у себя за то, что корил себя из-за того, что часто сомневаюсь: «а правильно ли я сделал?»
      * Я прошу прощения у себя за то, что часто сомневался во время принятия решений
      * Я прошу прощения у себя за то, что накапливаю в себе недовольства и злобу
      * Я прошу прощения у себя за то, что я осуждал себя и чувствовал себя виноватым
      * Я прошу прощения у себя за то, что за то, что мучил себя самокритикой
      * Я прошу прощения у себя за то, что считал себя плохим
      * Я прошу прощения у себя за то, что обижался на себя за то, что был в чем-то несовершенным
      * Я прошу прощения у себя за то, что обижался на себя за то, что был в чем-то хуже других
      * Я прошу прощения у себя за то, что завидовал другим людям
      * Я прошу прощения у себя за то, что обвинял себя, за то, что был молчаливым в коллективе
      * Я прошу прощения у себя за то, что злился на себя, когда в чём-то уступал другим
      * Я прошу прощения у себя за то, что злился, когда меня поучали
      * Я прошу прощения у себя за то, что нервничал, когда зависел от обстоятельств
      * Я прошу прощения у себя за то, что тревожился за свои действия
      * Я прошу прощения у себя за страх перед будущим
      * Я прошу прощения у себя за страх плохого мнения о себе
      * Я прошу прощения у себя за то, что злился на свою излишнюю болтливость
   2. Я прощаю себя за то, что
      * Я прощаю себя за то, что зависал на развлекательных сайтах
      * Я прощаю себя за то, что недоволен тем, чего я добился
      * Я прощаю себя за то, что боюсь общения с другими людьми
      * Я прощаю себя за то, что я завидовал другим людям
      * Я прощаю себя за то, что вел себя как неудачник
      * Я прощаю себя за то, что боялся заявить о себе в коллективе
      * Я прощаю себя за то, что боялся выступать перед публикой
      * Я прощаю себя за то, что считал себя недостойным увеличения дохода
      * Я прощаю себя за то, что я стыдился зарабатывать больше других людей
      * Я прощаю себя за то, что зависал на развлекательных сайтах вместо важных дел
      * Я прощаю себя за то, что делал срочные дела не вовремя
      * Я прощаю себя за то, что откладывал важные дела
      * Я прощаю себя за то, что часто отвлекался от важных дел
      * Я прощаю себя за то, что редко хвалил себя
      * Я прощаю себя за то, что не любил себя
      * Я прощаю себя за то, что я стыдился себя
      * Я прощаю себя за то, что я проявлял стеснение перед людьми
      * Я прощаю себя за то, что я не принимал себя таким, какой я есть
      * Я прощаю себя за то, что не мог сказать «нет», когда это нужно
      * Я прощаю себя за то, что я считал себя стеснительным
      * Я прощаю себя за то, что считал себя ленивым
      * Я прощаю себя за то, что злюсь на своих детей и жену
      * Я прощаю себя за то, что подвержен влиянию других людей
      * Я прощаю себя за то, что в моей голове часто крутил негативные мысли по отношению к себе
      * Я прощаю себя за то, что игнорировал желания и потребности своего тела и души
      * Я прощаю себя за свое поведение и поступки
      * Я прощаю себя за то, что часто занимался критикой и самоедством
      * Я прощаю себя за то, что сравнивал себя с другими и чувствовал себя неполноценным
      * Я прощаю себя за то, что чувствовал себя виноватым, когда другие люди манипулировали мной и предъявляли завышенные требования ко мне
      * Я прощаю себя за то, что я боялся быть собой и осуждал свою индивидуальность
      * Я прощаю себя за то, что что часто испытывал стыд, страх, чувство вины и делал своей душе больно
      * Я прощаю себя за то, что не позволял себе быть богатым
      * Я прощаю себя за то, что переживал, когда не мог дать сдачи обидчикам
      * Я прощаю себя за то, что не мог отстоять свою точку зрения
      * Я прощаю себя за то, что я робел перед женщинами
      * Я прощаю себя за то, что не реализовывал свои таланты в детстве
      * Я прощаю себя за то, что я позволял унижать себя
      * Я прощаю себя за то, что я жертвовал своими интересами
   3. Я забираю энергию из воспоминаний
      * Я забираю энергию из воспоминаний как меня обижали в школе
      * Я забираю энергию из воспоминаний о том, как надо мной издевались в техникуме
      * Я забираю энергию из воспоминаний как ссорились мои родители
      * Я забираю энергию из воспоминаний как мама ругалась с бабушками и соседями
      * Я забираю энергию из воспоминаний как меня оштрафовали на работе
      * Я забираю энергию из воспоминаний как у меня украли кошелёк в электричке
      * Я забираю энергию из воспоминаний как я напивался
      * Я забираю энергию из воспоминаний, как я чувствовал себя слабым, когда я не мог заставить себя делать дела
      * Я забираю энергию из воспоминаний как я потерял деньги из-за плохого качества товара от китайских поставщиков
      * Я забираю энергию из воспоминаний каким никчемным я себя чувствовал, работая официантом
      * Я забираю энергию из воспоминаний как поссорился с сотрудником КАМИ
      * Я забираю энергию из воспоминаний как меня унизил начальник
      * Я забираю энергию из воспоминаний как ругал себя за то, что опаздывал на работу
      * Я забираю энергию из воспоминаний как ругал себя, когда срывался во время отказа от курения
      * Я забираю энергию из воспоминаний как обвинял себя, когда срывался во время отказа от развлекательных сайтов
      * Я забираю энергию из воспоминаний как меня ударил однокурсник в электричке
      * Я забираю энергию из воспоминаний как я ругался с женой
      * Я забираю энергию из воспоминаний как меня бросила девушка
      * Я забираю энергию из воспоминаний о том, как обесценивал свой труд
      * Я забираю энергию из воспоминаний как осуждал и ненавидел себя, когда был в чем-то хуже других
      * Я забираю энергию из воспоминаний как осуждал себя, когда делал хуже, чем хотел
      * Я забираю энергию из воспоминаний как обижал других людей и причинял им вред
      * Я забираю энергию из воспоминаний о том, как боялся высказать своё мнение
      * Я забираю энергию из воспоминаний о том, как был неблагодарным к другим людям
      * Я забираю энергию из воспоминаний от том, как я думал, что я плохой сын, муж, папа, руководитель
      * Я забираю энергию из воспоминаний о том, как не мог отстоять свои интересы
      * Я забираю воспоминания о том, как не мог достойно ответить на вызов
      * Я забираю энергию из воспоминаний о том, как я совершал нехорошие поступки
      * Я забираю энергию из воспоминаний о том, как я отморозил колени в детстве
   4. Я полностью стираю все воспоминания
      * Я полностью стираю все воспоминания, как меня обижали в школе
      * Я полностью стираю все воспоминания, как надо мной издевались в техникуме
      * Я полностью стираю все воспоминания, как я переживал из-за карточного долга
      * Я полностью стираю все воспоминания, как ссорились мои родители
      * Я полностью стираю все воспоминания, как мама ругалась с бабушками и соседями
      * Я полностью стираю все воспоминания, как меня били и издевались в техникуме
      * Я полностью стираю все воспоминания, как меня оштрафовали на работе
      * Я полностью стираю все воспоминания, как у меня украли кошелёк в электричке
      * Я полностью стираю все воспоминания, как в моей семье говорили, что мы не умеем продавать
      * Я полностью стираю все воспоминания, как я потерял деньги из-за плохого качества товара от китайских поставщиков
      * Я полностью стираю все воспоминания, каким никчемным я себя чувствовал, работая официантом
      * Я полностью стираю все воспоминания о том, как я отморозил колени в детстве
   5. Впредь я выбираю
      * Впредь я полностью очищаю своё тело от всех воспоминаний, связанных с недовольством собой!
      * Впредь я выбираю быть спокойно и уверенно общаться с любым человеком!
      * Впредь я горжусь собой!
      * Впредь я люблю и одобряю себя!
      * Впредь я чувствую себя уверенным и настойчивым в достижении своих целей!
      * Впредь я выбираю быть легко выступать перед публикой!
      * Впредь я выбираю быть уверенным в себе!
      * Впредь я выбираю быть целеустремлённым!
      * Впредь я выбираю быть дисциплинированным и настойчивым в достижении своих целей!
      * Впредь я выбираю быть сильным!
      * Впредь я выбираю быть смелым с людьми!
      * Впредь я выбираю быть смелым в принятии решений!
      * Впредь я испытываю чувство радости и удовлетворения даже своими маленькими успехами!
      * Впредь я хвалю себя за успешность
      * Впредь я спокойно реагирую на критические замечания в мой адрес!
      * Впредь я принимаю себя таким, какой я есть, каким меня создал Бог!
      * Впредь я чувствую себя богатым и успешным!
      * Впредь я в восторге от себя и живу с удовольствием!
      * Впредь я решительный человек!
      * Впредь я волевой человек!
      * Впредь я легко говорю «нет» любому человеку, когда это нужно!
      * Отныне я веду себя расковано и открыто!
      * Впредь я легко отстаиваю свою точку зрения!
      * Впредь я позитивный человек и верю в своё радостное и успешное будущее!
      * Впредь я всё делаю максимально эффективно!
      * Впредь я принимаю решения легко и быстро!
      * Впредь я всегда веду себя уверенно!
      * Впредь я общительный и коммуникабельный человек!
      * Впредь я всегда могу постоять за себя и своих близких!
      * Отныне я замечательный муж, папа, сын, брат, руководитель, друг!
      * Отныне я легко получаю деньги за свою работу!
      * Отныне я позволяю себе право на ошибку!
      * Отныне я открыт к любым изменениям!
      * Впредь я легко делаю то, что мне нужно, независимо от мнения окружающих!
      * Отныне я счастлив здесь и сейчас!
      * Отныне я доверяю себе и верю в себя!
      * Отныне я реализую все свои таланты!
      * Отныне я ставлю вперед свои интересы!
      * Отныне я люблю себя!
      * Отныне я хвалю себя!
      * Отныне я уверен в своих силах и способностях!
      * Отныне я слежу за своей физической и эмоциональной формой!
      * Отныне я принимаю себя таким, какой я есть!
      * Впредь я легко требую выполнения поставленных задач от своих сотрудников!
      * Впредь я легко и быстро довожу до логического конца поставленные задачи!
      * Отныне я беру полную ответственность за свою жизнь на себя!