

*Пример Развернутой
Формулы Прощения мамы*

- Я прошу прощения у своей мамы за то, что я злился(лась), раздражался(лась) и обижался(лась) на нее
- Я прошу прощения у своей мамы за то, что не слушал(а) ее советов
- Я прошу прощения у своей мамы за то, что уделяю ей мало времени и редко с ней общаюсь
- Я прошу прощения у своей мамы за то, что редко говорю ей о своей любви и благодарности
- Я прошу прощения у своей мамы за то, что винил(а) ее в своих проблемах и бедах
- Я прошу прощения у мамы за то, что я не соответствовал(а) ее ожиданиям и не оправдывал(а) ее надежд
- Я прошу прощения у своей мамы за то, что не принимал(а) ее такой, какая она есть
- Я прошу прощения у своей мамы за то, что недостаточно ценю и уважаю ее

- Я прощаю свою маму за все наши ссоры и конфликты с ней
- Я прощаю свою маму за то, что она критикует и ругает меня
- Я прощаю свою маму за то, что она не проявляла ко мне любви и нежности, как мне того хотелось
- Я прощаю свою маму за то, что она не поддерживала и не одобряла меня
- Я прощаю свою маму за то, что она не дает мне проявлять самостоятельность и постоянно вмешивается в мою жизнь
- Я прощаю свою маму за то, что она все время сравнивает меня с другими, не в мою пользу
- Я прощаю свою маму, за то, что она старается меня переделать
- Я прощаю свою маму за то, что она постоянно тревожится за меня

- Я стираю все воспоминания обо всех ссорах и конфликтах со своей мамой и полностью забираю из них всю энергию
- Я стираю все воспоминания о том, как я поступал(а) во вред себе, в угоду своей маме, чтобы быть в ее глазах хорошим(хорошей), и полностью забираю из них всю энергию
- Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда мне казалось, что моя мама не любит меня и моя жизнь ей безразлична, и полностью забираю из них всю энергию
- Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда я испытывал(а) чувство вины по отношению к своей маме и не оправдывал(а) ожиданий своей мамы, и полностью забираю из них всю энергию
- Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда моя мама не соответствовала моим ожиданиям, и полностью забираю из них всю энергию
- Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда мне было больно из-за критики моей мамы и обидных слов в мой адрес, и полностью забираю из них всю энергию
- Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда мне хотелось больше свободы и самостоятельности, а моя мама все время контролировала и опекала меня, и полностью забираю из них всю энергию

- Впредь я легко выстраиваю открытые и уважительные отношения с моей мамой
- Впредь я позволяю своей маме действовать и думать так, как она считает нужным, согласно ее воспитанию и ее моральным ценностям
- Впредь я спокойно и доброжелательно реагирую на любые поступки и слова моей мамы
- Впредь я выбираю видеть полезное в советах моей мамы
- Отныне я понимаю, что моя мама желает мне только самого лучшего и заботится обо мне, и делает она это так, как она это умеет
- Впредь я позволяю себе жить так, как я считаю нужным!
- Впредь я спокойно и уверенно отстаиваю свои границы в отношениях с моей мамой
- Отныне я благодарю свою маму за то, что она у меня есть!
- Впредь я люблю и ценю свою маму такой, какая она есть!