

# **Занятие шестнадцатое**

## **Работа с РФП папы**

### **Арт-терапия для укрепления решительности**

**Пример Развернутой  
Формулы Прощения  
папы**



- **Я прошу прощения у отца за то, что я был(а) недоволен (недовольна) им и испытывал(а) раздражение по отношению к нему**
- **Я прошу прощения у отца за то, что я обижался(лась) на него**
- **Я прошу прощения у отца за то, что я осуждал(а) его и обвинял(а) в своих неудачах**
- **Я прошу прощения у отца за то, что стремился(лась) улучшить его**
- **Я прошу прощения у отца за то, что я сравнивал(а) его с другими отцами и считал(а) его хуже других отцов**

- Я прошу прощения у отца за то, что считал(а) его недостойным любви и уважения.**
- Я прошу прощения у отца за то, что считал(а) его плохим отцом**
- Я прошу прощения у отца за то, что я не соответствовал(а) его ожиданиям и не оправдывал(а) его надежд**
- Я прошу прощения у отца за то, что я считал(а), что он не любит меня**
- Я прошу прощения у отца за то, что не хотел(а) общаться с ним и не уделял(а) ему внимания**

- Я прощаю отца за все наши ссоры и конфликты с ним**
- Я прощаю отца за то, что я был(а) у него на последнем месте**
- Я прощаю отца за то, что он не был внимательным и заботливым, как мне того хотелось**
- Я прощаю отца за то, что он не проявлял интереса к моей жизни, как мне того хотелось**
- Я прощаю отца за то, что он не хвалил меня и не замечал моих успехов**

- Я прощаю отца за то, что он не поддерживал меня в трудных жизненных ситуациях**
- Я прощаю отца за то, что он сравнивал меня с другими, не в мою пользу**
- Я прощаю отца за то, что он вынуждал меня делать то, чего я не хотел(а), в ущерб моим интересам и планам**
- Я прощаю отца за то, что он не соответствовал моим ожиданиям и представлениям о том, каким должен быть отец**

- **Я стираю все воспоминания обо всех ссорах и конфликтах со своим отцом и полностью забираю из них всю энергию**
- **Я стираю все воспоминания о том, как я поступал(а) во вред себе, в угоду своему отцу, чтобы быть в его глазах хорошим(хорошей), и полностью забираю из них всю энергию**
- **Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда мне казалось, что мой отец не любит меня и моя жизнь ему безразлична, и полностью забираю из них всю энергию**

- **Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда я испытывал(а) чувство вины по отношению к своему отцу и не оправдывал(а) ожиданий своего отца, и полностью забираю из них всю энергию**
- **Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда мой отец не соответствовал моим ожиданиям, и полностью забираю из них всю энергию**
- **Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда мне было больно из-за критики отца и обидных слов в мой адрес, и полностью забираю из них всю энергию**

- **Впредь я благодарен(благодарна) своему отцу, за то, что он дал мне жизнь**
- **Впредь я отношусь к словам и поступкам моего отца позитивно и доброжелательно**
- **Впредь я позволяю отцу действовать и думать так, как он считает нужным, согласно его воспитанию и его моральным ценностям**
- **Впредь я отказываюсь испытывать сильные переживания, когда отец не соответствует моим ожиданиям.**
- **Отныне я спокойно и уверенно выражаю свое мнение при общении с отцом.**

- **Впредь только я решаю, как мне жить и по каким принципам**
- **Отныне я позволяю моему отцу думать и говорить обо мне все, что он захочет**
- **Впредь я знаю, что мой отец самый лучший отец для меня**
- **Отныне, я знаю, что мой отец любит меня и выражает свою любовь так, как он это умеет**
- **Впредь я с благодарностью смотрю в свое прошлое. Я испытываю к отцу любовь и уважение**
- **Впредь я принимаю своего отца таким, каким его создал Бог**

- **Впредь только я решаю, как мне жить и по каким принципам**
- **Отныне я позволяю моему отцу думать и говорить обо мне все, что он захочет**
- **Впредь я знаю, что мой отец самый лучший отец для меня**
- **Отныне, я знаю, что мой отец любит меня и выражает свою любовь так, как он это умеет**
- **Впредь я с благодарностью смотрю в свое прошлое. Я испытываю к отцу любовь и уважение**
- **Впредь я принимаю своего отца таким, каким его создал Бог**

**Арт-терапия для укрепления  
решительности**