**ПАМЯТКА**

**по работа с эмоциональными блоками**

В конфликтных ситуациях – Простая формула прощения

Простая формула прощения (5-7 раз проговариваем сразу после конфликта с кем-то):

*С любовью и благодарностью я прощаю ИМЯ и принимаю его таким, какой он есть в реальности.*

*Я прошу прощения у ИМЯ за свои мысли, эмоции и поступки по отношению к нему.*

Работа с эмоциональными блоками:

1. РФП (денег, себя) - 21 день ежедневно или до исчезновения телесного или эмоционального дискомфорта. Все ситуации и фразы, на которые среагировало тело , записываем в Дневник самонаблюдения.
2. Работа с болезненными ситуациями, которые проявились при работе с РФП: дыхание Ситуация боль, после проработки переписываем сценарий.
3. РФП людей, которые причинили боль. По окончании работы с РФП – благодарность этому человеку.
4. Эффективное самопрограммирование – по 10 ПУ 21 день ежедневно, затем закрепляем 1 раз в неделю на протяжении 3 недель.