Я прошу прощения у Юры за то, что осуждала его за его нелепые фантазии насчет покупки дома, жизни в Америке, за его глупое изучение английского, нахрен он ему нужен этот английский.

Я прошу прощения у Юры за то, что осуждала его за то, что он якобы правильно питается  с  его слов, а сам съедал все вредное, что я приносила: конфеты, зефир, пирожные.

Я прошу прощения за то, что осуждала его за лень, что не хотел убирать траву на своей даче, что не хотел убираться в бане, за то, что тратил свое время попусту, хотя мог убрать всю территорию на своей даче, все равно карантин.

Я прошу прощения у Юры за то, что редко благодарила его.

Я прошу прощения у Юры за мое недовольство им, что он ни такой, как мне хочется.

Я прошу прощения у Юры за мои претензии к нему, за мою истерику в последний с ним вечер.

Я прошу прощения у Юры за то, что видела только его недостатки и не замечала его достоинства.

Я прошу прощения у Юры за то, что испытала в очередной раз разочарование в мужчине.

**Я прощаю:**

Я прощаю Юру, за то что он не уважал и не ценил меня

Я прощаю Юру, за то, что дергался весь вечер, был в раздражении

Я прощаю Юру за то, что не дарил мне подарки

Я прощаю Юру за то, что не открыл мне тогда изнутри дверь в машине

Я прощаю Юру за то, что сказал, что у меня велосипедные ляжки и рыхлая задница, как шашлык в Николаевском магазине, хотя я второй год занимаюсь в фитнес зале и делаю пробежки каждое утро. Он знал, что это меня заденет.

Я прощаю Юру за то, что он не воспринимал мои слова, что женщине надо открывать дверь перед ней и подавать ей верхнюю одежду.

Я прощаю Юру, что он не ценит  меня

Я прощаю Юру за его слова, что еще за женщинами он бы не бегал.

Я прощаю Юру за его слова, что я как «психолог» (видимо от того, что живу по Свияшу),  должна была уладить конфликт с этими чашками, всё превратить в шутку, и нормально помыть их.

Я прощаю Юру  за то, что он вообще сидел как не знай кто на сиденье машины за рулем, неприступный такой, и строил из себя хер знает что, как крепость неприступная.

Я прощаю Юру, за то, что он живет за счет пенсии мамы и даже не подрабатывает во время карантина, даже не хочет этого делать.

Я прощаю Юру за то, что он ел  вредные продукты,  хотя говорил, что якобы на здоровом питании.

Я прощаю Юру за то, что он лентяй, рассуждает как лентяй, и еще учил меня, что время невосполнимый ресурс, хотя сам тратит его хер знает как, бесполезно тратит, и мне сказал , что я немногого  добилась.

Я прощаю Юру за то, что он не пытается помириться со мной, не едет ко мне с цветами.

Я прощаю Юру за то, что он слабый человек, инфантильный, живет с мамой, боится работать.

Я прощаю Юру за его глупые фантазии, за его трусость, за его наблюдение в окно за другими людьми, за осуждение власти, за боязнь вируса, за его нерешительность.

Я прощаю Юру за то, что он так глупо живет прошлым, сожалеет о нем (о прошлом), и о своем потерянном времени и ничего ни делает, чтобы наверстать это сейчас.

Я прощаю Юру за его двоякую философию, что нельзя заниматься блудом по буддизму и в то же время получает удовольствие от секса.

Я прощаю Юру за то, что он убил сам же все мои лучшие чувства к нему же.

Я прощаю Юру за то, что он не соответствовал образу придуманного мной мужчины.

Я прощаю Юру за то, что он не давал мне денег и не дарил мне подарки, только в начале наших отношений.

Я прощаю Юру за то, что он пытался меня переделать.

Я прощаю Юру за то, что он перестал относиться ко мне, как в начале наших отношений.

Я прощаю Юру за то, что он не соответствует моим ожиданиям.

**Я стираю все воспоминания:**

Я стираю все воспоминания, как Юра сидел за рулем, как неприступная крепость, а я липла к нему и просила прощения, как дура.

Я стираю все воспоминания, как я приносила продукты, сама же варила ему, потакала ему во всем, соглашалась с ним, хотя думала иначе.

Я стираю все воспоминания, как ожидала от него подарков, а он их не дарил.

Я стираю все воспоминания о моих переживаниях, когда  он сказал, что у меня велосипедные ляжки и рыхлая задница.

Я стираю все воспоминания о том, что осуждала его за  газы, и плевки в окно машины и т.д, как он сказал, что тело его издает разные звуки.

Я стираю все воспоминания о том, что осуждала его (не вслух),  за его фантазии, несбыточные планы, которые он озвучивал, по продаже дачи, покупке квартиры в центре города, покупке грузовичка, аренде магазина и тд. и тп.

Я стираю все воспоминания о том, что он сказал, что за женщинами не бегал  и не будет бегать.

Я стираю все воспоминания о том, как мне было обидно, что не стал мазать мне спину, когда у меня болела спина

Я стираю все воспоминания о том, что спросила, чего он так рано проснулся, он ответил небрежно, проснулся так проснулся.

Я стираю все воспоминания о  том, что я делала первый шаг к примирению, а он не захотел этим воспользоваться.

Я стираю все воспоминания о том, как мы поссорились не из-за чего по сути.

Я стираю все воспоминания о том, что я с чего то решила, что он считает себя виноватым и в данный момент думает о примирении со мной.

Я полностью стираю все мои воспоминания об обиде на Юру.

Я полностью стираю воспоминания о моих претензиях к себе и Жизни, что мне опять не повезло с мужчиной.

**Я забираю энергию из воспоминаний:**

Я забираю энергию из воспоминаний о том, что я унижалась и липла к нему в машине, как бы извиняясь за мои поступки, как будто это моя вина в этом скандале.

Я забираю энергию из воспоминаний о том, что обижалась на него, что он не помазал мне спину своей мазью и сказал, на - намажь сама.

Я забираю энергию из воспоминаний о том, как мне было обидно, что спина болела, а ему хоть бы что, дулся на меня, отвернулся и спал.

Я забираю энергию из воспоминаний  о том, что я почему то решила, что он осознал свою вину, хочет помириться со мной.

Я забираю энергию из воспоминаний о том, что я хотела, что бы он признал свою неправоту.

Я забираю энергию из всех моих переживаниях по поводу Юры.

**Впредь я:**

впредь я прощаю Юру, отпускаю его из своего сердца

Впредь я выхожу из этих зависимых отношений.

Впредь я с легкостью и радостью вспоминаю все наши приятные моменты, которые были между нами

Впредь я игнорирую недостатки Юры и всех мужчин.

Впредь я вижу только достоинства Юры и достоинства всех мужчин.

Впредь я спокойно и доброжелательно отношусь к Юре.

Впредь я понимаю и принимаю право Юры быть таким, каким он хочет быть, все его фантазии, желания, цели принимаю и одобряю.

Впредь я с радостью позволяю себе спокойную реакцию на любые слова и поступки Юры.

Впредь я с юмором смотрю в прошлое. Мне смешна вся наша борьба

Отныне я легко строю открытые и доверительные отношения с Юрой.

Отныне я признаю за Юрой моменты слабости и отношусь к этому с принятием и пониманием!

Впредь я восхищаюсь им, я благодарна ему.

Впредь я счастлива здесь и сейчас!