

---

*ПРИМЕР РФП СЕБЯ (занятие 04 от 18.10.2018)*

---

Я прошу прощения у себя за свои страхи, сомнения и неуверенность

Я прошу прощения у себя за мысли что со мной что-то не так

Я прошу прощения у себя за самоедство

Я прошу прощения у себя за неверие в свои силы и возможности

Я прошу прощения у себя за то, что считаю себя хуже других

Я прошу прощения у себя за то, что считаю, что у меня нет талантов и способностей

Я прошу прощения у себя за желание всем нравиться и быть для всех хорошей (хорошим)

Я прошу прощения у себя за то, что обесцениваю свои достижения

Я прошу прощения у себя за то, что не замечаю своих успехов

Я прощаю себя за свои страхи, сомнения и неуверенность

Я прошу прощения у себя за мысли что со мной что-то не так

Я прошу прощения у себя за самоедство

Я прошу прощения у себя за неверие в свои силы и возможности

Я прошу прощения у себя за то, что считаю себя хуже других

Я прошу прощения у себя за то, что считаю, что у меня нет талантов и способностей

Я прошу прощения у себя за желание всем нравиться и быть для всех хорошей (хорошим)

Я прошу прощения у себя за то, что обесцениваю свои достижения

Я прошу прощения у себя за то что не замечаю своих успехов

Я стираю все воспоминания о том, как я отказывалась от цели из-за страхов и полностью забираю из них всю энергию

Я стираю все воспоминания о том, как я поступал(а) во вред себе в угоду другим людям и полностью забираю из них всю энергию

Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда мне казалось, что весь мир против меня, и полностью забираю из них всю энергию

Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда у меня что-то не получалось и я бросал(а) дело на полпути, а потом ненавидела себя за это, и полностью забираю из них всю энергию

Впредь я обещаю себе относиться к себе бережно и с любовью

Впредь я обещаю себе научиться грамотно выстраивать свои отношения с окружающими

Впредь я разрешаю себе чувствовать, разрешаю себе все эмоции

Впредь я обещаю себе перестать сравнивать себя с другими

Впредь я обещаю себе перестать себя переделывать

Впредь я разрешаю себе достигать своих целей и получать от этого удовольствие

Отныне я люблю и ценю себя здесь и сейчас, такой(таким), какой(каким) меня создал Бог