

Тренер: Ирина Резников

Академия разумной жизни



Занятие двадцать шестое

РФП странных людей

Медитация на ощущение личных границ

- **Я прошу прощения у странных людей за то, что раздражался/ась и злился/ась на них**
- **Я прошу прощения у странных людей за то, что был/а недоволен/льна их поведением**
- **Я прошу прощения у странных людей за то, что обижался/лась на них**
- **Я прошу прощения у странных людей за свои претензии к НИМ**

- **Я прошу прощения у странных людей за свой контроль и недоверие к ним**
- **Я прошу прощения у странных людей за то, что искал/а причину своих проблем в них**
- **Я прошу прощения у странных людей за мои избыточные ожидания по отношению к ним**

- **Я прошу прощения у странных людей за то, что стремился/ась доказать им свою правоту и спорил/а с ними**
- **Я прошу прощения у странных людей за то, что не оправдывал/а их ожиданий**
- **Я прошу прощения у странных людей за все свои страхи и сомнения в отношениях с ними**

- **Я прощаю странных людей за все наши ссоры и конфликты с ними**
- **Я прощаю странных людей за всю ту боль, которую они причинили мне**
- **Я прощаю странных людей за все их грубые и обидные слова, за их критику в мой адрес**

- **Я прощаю странных людей за все их действия и поступки, которые заставляли меня чувствовать себя плохим/хой и никчемным/ной**
- **Я прощаю странных людей за все их ошибки в отношениях со мной**



- **Я прощаю странных людей за то, что они вмешиваются в мою жизнь и пытаются лезть ко мне со своими советами**
- **Я прощаю странных людей за то, что они не всегда соответствуют моим ожиданиям**

- **Я стираю все воспоминания обо всех ссорах и конфликтах со странными людьми и полностью забираю из них всю энергию**
- **Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда мне казалось, что странные люди не любят или ненавидят меня, и полностью забираю из них всю энергию**

- **Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда я испытывал/а чувство вины по отношению к странным людям и не оправдывал/а их ожиданий, и полностью забираю из них всю энергию**
- **Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда странные люди не соответствовали моим ожиданиям, и полностью забираю из них всю энергию**

- **Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда мне было больно из-за критики странных людей, грубых и обидных слов в мой адрес, и полностью забираю из них всю энергию**
- **Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда я чувствовал/а себя плохим/ой и никчемным/ой в отношениях со странными людьми, и полностью забираю из них всю энергию**

- **Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда я проявлял/а неуважение и недоверие к странным людям, а странные люди в свою очередь, испытывали неуважение и недоверие ко мне и полностью забираю из них всю энергию**
- **Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда я испытывал/а страх одиночества и чувствовал/а свою зависимость от странных людей, и полностью забираю из них всю энергию**

- **Отныне я легко управляю своими эмоциями в отношениях со странными людьми**
- **Впредь я обещаю себе перестать переделывать странных людей, контролировать их и лезть к ним со своими советами**
- **Впредь я позволяю себе находиться в состоянии позитивной отстраненности по отношению к словам и поступкам странных людей**

- **Отныне я знаю, что мир многообразен и в нем есть странные люди, у которых есть право быть теми, кто они есть**
- **Впредь я спокойно и уверенно отстаиваю свои границы в отношениях со странными людьми**

- **Впредь только я решаю, как мне жить и по каким принципам, исходя из своих интересов и планов в отношениях со странными людьми**
- **Отныне я не испытываю чувства вины по отношению к странным людям**
- **Впредь я принимаю странных людей такими, какими их создал Бог**

Тренер: Ирина Резников

Академия разумной жизни



Медитация на ощущение личных границ