

Занятие 7

Работа с РФП мамы

**Что тормозит наши действия
(причины и техники преодоления)**

Медитация прощения мамы



Пример Развернутой Формулы Прощения мамы



- **Я прошу прощения у своей мамы за то, что я злился(лась), раздражался(лась) и обижался(лась) на нее**
- **Я прошу прощения у своей мамы за то, что не слушал(а) ее советов**
- **Я прошу прощения у своей мамы за то, что уделяю ей мало времени и редко с ней общаюсь**
- **Я прошу прощения у своей мамы за то, что редко говорю ей о своей любви и благодарности**

- **Я прошу прощения у своей мамы за то, что винил(а) ее в своих проблемах и бедах**
- **Я прошу прощения у мамы за то, что я не соответствовал(а) ее ожиданиям и не оправдывал(а) ее надежд**
- **Я прошу прощения у своей мамы за то, что не принимал(а) ее такой, какая она есть**
- **Я прошу прощения у своей мамы за то, что недостаточно ценю и уважаю ее**

- **Я прощаю свою маму за все наши ссоры и конфликты с ней**
- **Я прощаю свою маму за то, что она критикует и ругает меня**
- **Я прощаю свою маму за то, что она не проявляла ко мне любви и нежности, как мне того хотелось**
- **Я прощаю свою маму за то, что она не поддерживала и не одобряла меня, как мне того хотелось**

- **Я прощаю свою маму за то, что она не дает мне проявлять самостоятельность и постоянно вмешивается в мою жизнь**
- **Я прощаю свою маму за то, что она все время сравнивает меня с другими, не в мою пользу**
- **Я прощаю свою маму, за то, что она старается меня переделать**
- **Я прощаю свою маму за то, что она постоянно тревожится за меня**

- **Я стираю все воспоминания обо всех ссорах и конфликтах со своей мамой и полностью забираю из них всю энергию**
- **Я стираю все воспоминания о том, как я поступал(а) во вред себе, в угоду своей маме, чтобы быть в ее глазах хорошим(хорошей), и полностью забираю из них всю энергию**
- **Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда мне казалось, что моя мама не любит меня и моя жизнь ей безразлична, и полностью забираю из них всю энергию**
- **Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда я испытывал(а) чувство вины по отношению к своей маме и не оправдывал(а) ожиданий своей мамы, и полностью забираю из них всю энергию**

- **Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда моя мама не соответствовала моим ожиданиям, и полностью забираю из них всю энергию**
- **Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда мне было больно из-за критики моей мамы и обидных слов в мой адрес, и полностью забираю из них всю энергию**
- **Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда мне хотелось больше свободы и самостоятельности, а моя мама все время контролировала и опекала меня, и полностью забираю из них всю энергию**

- **Впредь я легко выстраиваю открытые и уважительные отношения с моей мамой**
- **Впредь я позволяю своей маме действовать и думать так, как она считает нужным, согласно ее воспитанию и ее моральным ценностям**
- **Впредь я спокойно и доброжелательно реагирую на любые поступки и слова моей мамы**
- **Впредь я выбираю видеть полезное в советах моей мамы**

- Отныне я понимаю, что моя мама желает мне только самого лучшего и заботится обо мне, и делает она это так, как она умеет**
- Впредь я позволяю себе жить так, как я считаю нужным!**
- Впредь я спокойно и уверенно отстаиваю свои границы в отношениях с моей мамой**
- Отныне я благодарю свою маму за то, что она у меня есть!**
- Впредь я люблю и ценю свою маму такой, какая она есть!**

**Что тормозит наши действия
(причины и техники
преодоления)**

**Человек живет в режиме
энергосбережения**

Главная цель - ВЫЖИТЬ

**Выживание и быть счастливым -
разные категории**

**Для любого действия нам нужна
какая-то мотивирующая сила**

Ответ на вопрос: "Зачем?"

**Соедините картинку
желанного будущего с
вашим "зачем"**

Страх совершить ошибку

**Либо я идеальный, либо
никакой...**

Я кака-то ни така...

**В своих иллюзиях мы всегда
лучше, чем в реальности**

**Чтобы не сталкиваться с этой "болью",
сравнивая себя настоящего и
иллюзорного, мы ничего не делаем
(психологический возраст - юноша)**

**Пропишите план действий,
раздробив его на маленькие и
простые шаги, понятные и не
страшные для вас**

Съешьте лягушку утром

Упражнение:

Любое ежедневное действие, которое связано с физической активностью и направлено на ваше тело (не прогулка с собакой)

**Тем самым, мы резко повышаем свои
вибрации. Гораздо быстрее, чем в
случае, если занята одна только
голова.**

**Дыхательные практики, энергетические
практики,
йога, танец, нанесение крема в одно и то же
время, сделать планку, и прочее**

**Одно маленькое ежедневное действие,
которое направлено на преодоление себя,
кардинально изменит вашу жизнь и
поможет вашей самодисциплине**

**Каждый раз, когда мы что-то делаем,
преодолевая страх, наша самооценка
автоматически повышается**

**Начать совершать любое действие,
которое направлено на достижение
вашей цели**

**Любое действие будет вам давать
новую информацию, новый опыт**

Медитация прощения мамы