

Занятие тринадцатое

Работа с РФП мамы

Медитация "Поезд в будущее"

**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!**

Тренер: Ирина Резников

Академия Разумной жизни 2020-2021

Мастер-группа

Медитация "Поезд в будущее"