

# **Занятие Пятое**

**Работа с РФП**

**МАК "Зонтики"**

**Медитация**

**"На краю сопротивления"**



# **Пример Развернутой Формулы Прощения себя**



- **Я прошу прощения у себя за все моё недовольство собой и претензии к себе**
- **Я прошу прощения у себя за то, что порой чувствую себя виноватым(ой)**
- **Я прошу прощения у себя за все мои страхи, сомнения и неуверенность**
- **Я прошу прощения у себя за то, что порой завишу от мнения окружающих**
- **Я прошу прощения у себя за желание всем нравиться и быть для всех хорошим/ей**

- **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 то, что обесцениваю свои достижения и не замечая своих успехов**
- **Я прошу прощения у себя за то, что порой отказываю себе жить так, как мне хочется**
- **Я прошу прощения у своего тела за мое недовольство им**

- Я прощаю себя за все моё недовольство собой и претензии к себе**
- Я прощаю себя за то, что порой чувствую себя виноватым(ой)**
- Я прощаю себя за все мои страхи, сомнения и неуверенность**
- Я прощаю себя за то, что порой завишу от мнения окружающих**
- Я прощаю себя за желание всем нравиться и быть для всех хорошим/ей**

- **Я прощаю себя за неверие в свои силы и возможности**
- **Я прощаю себя за то, что считаю себя хуже других**
- **Я прощаю себя за то, что считаю, что у меня нет талантов и способностей**
- **Я прощаю себя за то, что обесцениваю свои достижения и не замечаю своих успехов**
- **Я прощаю себя за то, что порой отказываю себе жить так, как мне хочется**
- **Я прощаю себя за недовольство своим телом**

- Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда я ругал(а) себя и предъявлял(а) к себе претензии и полностью забираю из них всю энергию**
- Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда я считал(а) себя виноватым(ой) и полностью забираю из них всю энергию**
- Я стираю все воспоминания о том, как я отказывался(ась) от цели из-за страхов 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 ненавидел(а) себя за это, 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 я считал(а) себя недостойным(ой), в получении каких-то благ, и полностью забираю из них всю энергию**
- **Я стираю все воспоминаю обо всех ситуациях, когда я был(а) недоволен(льна) своим телом и полностью забираю из них всю энергию**



- **Отныне я полностью прощаю себя, и принимаю себя таким (такой), какой (какая) я есть.**
- **Впредь я разрешаю себе чувствовать все эмоции**
- **Отныне я одобряю себя во всем**
- **Отныне я люблю и ценю себя просто так, без всяких условий**
- **Отныне любое принятое мной решение оптимально для меня здесь и сейчас**
- **Отныне я достоин(йна) всего самого лучшего просто по факту своего рождения**

- **Отныне я достигаю своих целей и получаю от этого удовольствие**
- **Отныне свои интересы я всегда ставлю на первое место**
- **Впредь я навсегда отказываюсь жаловаться, обвинять и оправдываться**
- **Отныне я люблю свое тело и забочусь о нем, с пользой для себя и своего здоровья!**
- **Отныне я хозяин (хозяйка) своей жизни и своей судьбы!**

## **МАК "Зонтики"**

**Зонтики, как метафора  
совладания со сложными  
жизненными ситуациями.**

**МАК "Зонтики"**

**Задаем вопрос подсознанию:**

**"Что служит препятствием для меня в  
достижении моих целей?"**

**Для чего нам нужна медитация**  
**"На краю сопротивления"**

**Высвободить энергию и исцелить те ситуации в вашей жизни, когда вы не доводили какие-то дела до конца, когда вы что-то откладывали на «потом», боялись приступить к чему-то новому в своей жизни.**

**Делать столько раз, сколько вам понадобится, ограничений нет.**