

# **Занятие Седьмое**

**Работа с РФП**

**Потребности**

**"СКОТНЫЙ ДВОР И ЦАРСКИЕ ПАЛАТЫ"**

**(Приготовить 2 листа размером А4 и какой-нибудь шнур  
или веревку)**



# **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!**

# **Потребности**



**Мотивом к действию всегда служит неудовлетворенная потребность.**

**Человек всегда удовлетворяет сначала потребности низшего уровня, и только потом, более высокие потребности.**

## **Почему**

**происходит так, что мы не понимаем своих потребностей?**

**Потому что мы находимся  
в слиянии с другими людьми.**

**Слияние** проявляется тем,  
человеку трудно "опознать" и выделить одно из своих  
переживаний, как  
главное, или невозможно отделить себя от других людей (другого  
человека).

## **Здоровые формы слияния :**

- слияние младенца с матерью**
- слияние влюбленных в конфетно-букетный период**
- работа в команде**

**БЫТЬ ЭГОИСТОМ – ЭТО**

**хотеть, чтобы другой человек удовлетворял  
наши потребности, не прислушавшись к  
своим собственным.**

**Помним о том, что у другого человека могут  
быть его потребности, отличные от ваших!**

**Начать практиковаться в выражении ваших потребностей, проявляться, четко и понятно, а также как можно скорее, излагая свои просьбы.**

**Если вы слишком долго ждете момента, чтобы позволить себе проявиться, ваша просьба может стать жалобой или требованием.**

**Как только у вас проявляются эмоции, вы перестаете слышать свои истинные потребности и, конечно, проявлять себя.**

**Гордыня и идеализация своего  
несовершенства**

**Достоинство – категория,  
означающая уважение и  
самоуважение человеческой  
личности**

**Достоинство даёт уважение – к себе. Лишь тот, кто уважает себя, умеет уважать и окружающих.**

**Достоинство – это чувство собственной значимости, не нуждающееся в каких-либо доказательствах.**

**Достоинство – это умение оставаться «на высоте» при любых, даже самых неблагоприятных, обстоятельствах.**

**Достоинство даёт уверенность – в собственных душевных силах и волевых качествах.**

**Достоинство даёт свободу – от критики и злоязычия обывателей.**

**Достоинство обеспечивает выбор – чем выше ценит себя человек, тем больше у него потенциальных возможностей для приложения сил и талантов.**

# **СКОТНЫЙ ДВОР И ЦАРСКИЕ ПАЛАТЫ**