

Занятие девятнадцатое

Работа с РФП Жизни

Медитация на здоровье и хорошее самочувствие

**Пример Развернутой
Формулы Прощения
Жизни**



- Я прошу прощения у Жизни за то, что я обвинял/а её во всех неприятных событиях, которые происходили со мной**
- Я прошу прощения у Жизни за то, что я не доверял/а ей**
- Я прошу прощения у Жизни за мое негодование и возмущение ее несправедливостью**

- Я прошу прощения у Жизни за то, что я не ценил/а её**
- Я прошу прощения у Жизни за то, что считал/а, что моя Жизнь тяжелая и трудная**
- Я прошу прощения у Жизни за то, что я не видел/а и не ценил/а возможности, которые она мне дает**

- Я прошу прощения у Жизни за то, что я не умел/а радоваться тому, что она мне дает**
- Я прошу прощения у Жизни за то, что не принимал/а ее такой, какая она есть**
- Я прошу прощения у Жизни за все те ситуации, когда я испытывал/а страх в отношении своего будущего**
- Я прошу прощения у Жизни за все слова и проклятия, сказанные в минуты отчаяния, в ее адрес**

- Я прощаю Жизнь за то, что она не была для меня легкой и порой причиняла мне страдания**
- Я прощаю Жизнь за то, что она была причиной моего беспокойства и раздражения**
- Я прощаю Жизнь за то, что она не давала мне всего того, что дает другим людям**

- **Я прощаю Жизнь за то, что она не такая, как я этого хотел/а**
- **Я прощаю Жизнь за то, что она не соответствовала моим ожиданиям**
- **Я прощаю Жизнь за то, что порой она вынуждала меня оценивать ее, как несправедливую и жестокую**

- Я прощаю жизнь за то, что она ставила мне препятствия на пути к желанным целям**
- Я прощаю Жизнь за то, что она иногда вынуждала меня осуждать и обижаться на нее**
- Я прощаю Жизнь за все те ситуации, когда я испытывал/а страхи в отношении своего будущего**
- Я прощаю Жизнь за все трудности и проблемы, которые, как я считал/а она мне создавала**

- **Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда я переживал/а из-за того, что моя Жизнь не такая, как мне хотелось, и полностью забираю из них всю энергию**
- **Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда я не ценил/а свою Жизнь, и полностью забираю из них всю энергию**
- **Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда я переживал/а из-за того, что моя Жизнь ставила мне препятствия на пути к желанным целям, и полностью забираю из них всю энергию**

- **Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда я не видел/а и не ценил/а возможности, которые мне дает Жизнь, и полностью забираю из них всю энергию**
- **Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда я не умел/а радоваться тому, что мне дает Жизнь, и полностью забираю из них всю энергию**
- **Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда я не доверял/а Жизни, и полностью забираю из них всю энергию**

- Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда я считал/а, что Жизнь не соответствовала моим ожиданиям, и полностью забираю из них всю энергию**
- Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда я возмущался/лась и негодовал/а по поводу того, как устроена Жизнь , и полностью забираю из них всю энергию**
- Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда я испытывал/а страх относительно моего будущего, и полностью забираю из них всю энергию**

- **Впредь я люблю свою Жизнь!**
- **Отныне я благодарен/на Жизни за то, что она дает мне бесценный опыт!**
- **Отныне я осознаю, что моя жизнь - это бесценный подарок!**
- **Впредь я радуюсь своей долгой и счастливой Жизни!**
- **Отныне я доверяю Жизни и знаю, что она заботится обо мне**

- **Отныне я с любовью и благодарностью принимаю все, что было, есть и будет в моей Жизни**
- **Впредь я с легкостью нахожу цели в своей Жизни , которые вдохновляют и радуют меня!**
- **Впредь я с легкостью и удовольствием нахожу и реализую самые замечательные идеи для улучшения своей Жизни!**
- **Впредь я сам/а создаю свою обеспеченную и безопасную Жизнь!**
- **Впредь я принимаю Жизнь такой, какая она есть!**

**Медитация на здоровье и
хорошее самочувствие**