

Занятие одиннадцатое

Работа с РФП

Закрываем уходящий год

Интервью с Дедом Морозом

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!**

Правильно закрываем уходящий год

Если мы не ведем на бумаге список своих достижений и успехов, то мы в голове ведем список своих неудач.

Ответьте себе в развернутой форме на следующие вопросы:

- 1. Каких результатов вы достигли в уходящем году (что вы довели до результата)? Кто ставил цели на 2020 год – проанализируйте, что получилось, что не получилось, что помешало реализации ваших целей?**
- 2. Саморазвитие: что нового вы изучили в этом году? Что из полученных знаний внедрили в каждодневную практику, что «отложили на потом»**

3. Чему новому вы научили других людей (реально научили)?

4. Какие новые места (географические, выставки, музеи и пр.) вы посетили в уходящем году? Что вам там понравилось, что нового узнали?

5. Как изменилось ваше материальное положение в уходящем году (деньги и материальные ценности)? Как изменилось ваше отношение к деньгам?

6. Ваш карьерный рост (рост вашего бизнеса) в уходящем году? Какие изменения?

**7. Как изменились условия вашей жизни в уходящем году?
(жилье, питание, одежда, отдых)**

8. Семья и личная жизнь, друзья, общение – что изменилось?

9. Здоровье – как изменилось ваше здоровье за этот год?

10. Творчество – что нового вы создали за этот год?

**11. Что вы сделали для себя в этом году? Чем вы себя радуете?
Для кого вы живете?**

**12. Что вы сделали для других людей, отдали другим людям
безвозмездно?**

13. Что вы подарите себе на новый год?

14. Звонки (сделать до 28 декабря)

Что сказать при звонке?

**Большое тебе спасибо за то, что ты был(а) в моей жизни.
Я многому научился(лась) благодаря нашему общению.
Всего тебе хорошего. Успехов. До свидания.**

Дед Мороз есть!

Образ Деда Мороза вобрал в себя века человеческих чаяний о любви, доброте и детской защищенности.

Снежная холодность Деда Мороза — символ духовной чистоты и асексуальности отцовской дарящей функции. Он одаривает, спасает и защищает не по принципу «ты — мне, я — тебе», а по божественному велению.

Божественный поток отцовской любви преломляется через универсальный (архетипический) образ Деда Мороза и входит в сознание взрослых и детей в самый трепетный момент года — новогодний праздник обновления планов, замыслов, исполнения самых заветных желаний.

**"Интервью с Дедом
Морозом"**