**РФП себя и своего одиночества**

Я прошу прощение у своего одиночества за то, что ненавидела его

Я прошу прощение у своего одиночества за то, что раздражалась на него

Я прошу прощение у своего одиночества за то, что убегала от него

Я прошу прощение у своего одиночества за то, что пыталась избавиться от него любыми способами

Я прошу прощение у своего одиночества за то, что считала его источником моих неудач

Я прошу прощение у своего одиночества за то, что считала его вредным и ненужным для меня

Я прошу прощение у своего одиночества за то, что пренебрегала им

Я прошу прощение у своего одиночества за то, что боролась с ним

Я прошу прощение у своего одиночества за то, что считала его обузой

Я прошу прощение у себя за то, что болезненно реагировала на своё одиночество

Я прошу прощение у себя за то, что раздувала свой страх перед одиночеством

Я прошу прощение у себя за то, что паниковала, оставаясь одна

Я прошу прощение у себя за то, что позволила одиночеству полностью заполнить меня и мою жизнь

Я прошу прощение у себя за то, что не радовалась жизни

Я прошу прощение у себя за то, что не умела наслаждаться общением с собой

Я прощаю своё одиночество за то, что оно напрягало меня

Я прощаю своё одиночество за то, что оно делало мне больно

Я прощаю своё одиночество за то, что оно доводило меня до слёз

Я прощаю своё одиночество за то, что оно доводило меня до истерики

Я прощаю своё одиночество за то, что оно заполнило всё моё пространство собой

Я прощаю своё одиночество за то, что оно лишило меня смысла к жизни

Я прощаю своё одиночество за то, что оно отбило (забрало у меня) весь интерес к жизни ??

Я прощаю своё одиночество за то, что оно лишило меня радости

Я прощаю себя за, то что полностью погрузилась в своё одиночество

Я прощаю себя за то, что ограничила свои интересы в жизни

Я прощаю себя за то, что чувствовала себя ни кому не нужной и не любимой

Я прощаю себя за то, что замкнулась на себе и своей значимости (нужности окружающим и миру)

Я прощаю себя за то, что бежала от себя к другим людям, кто позовет или пригласит в гости, даже когда мне было не очень интересно к ним ехать и откладывала все свои дела на потом, лишь бы не оставаться одной

Я прощаю себя за то, что требовала от окружающих признания меня

Я прощаю себя за то, что требовала от окружающих любви и внимания

Я прощаю себя за то, что обижалась на всех и на весь мир

Я прощаю себя за то, считала, что радоваться жизни можно только в отношениях

Я прощаю себя за то, что не умела общаться с собой

Я прощаю себя за то, что скучала наедине с собой

Я забираю всю энергию из воспоминания как страдала от одиночества

Я забираю всю энергию из воспоминания как рыдала и паниковала от одиночества

Я забираю всю энергию из воспоминания как чувствовала, что одиночество переполняет меня

Я забираю всю энергию из воспоминания как мне было страшно и больно остваться одной

Я забираю всю энергию из воспоминаний как у меня исчезало все желание, что-либо делать, как только я начинала чувствовать себя одинокой

Я стираю все воспоминания как тосковала, оставаясь одной

Я стираю все воспоминания как оставаясь одна, чувствовала себя брошенной

Я стираю все воспоминания как оставаясь одна, чувствовала себя не нужной не полноценной

Я стираю все воспоминания как мне было тяжело в одиночестве

Я стираю все энергетические блоки, связанные с одиночеством

Я стираю всю боль, вызванную одиночеством

Впредь я полностью прощаю своё одиночество

Впредь я полностью принимаю своё одиночество и даю ему право на существование

Впредь я выбираю ценить свою индивидуальность

Впредь я позволяю себе наслаждаться общением с собой

Впредь я с удовольствием провожу время с собой

От ныне я выбираю жить в любви и гармонии с собой

От ныне мне хорошо и с собой, и в отношениях с окружающими

Впредь я доверяю себе и верю в свои возможности создавать счастливые отношения с лучшим для меня мужчиной

От ныне я готова принять в свою счастливую жизнь счастливые и легкие, длительные отношения с достойным мужчиной