

Пример
Развернутой
Формулы
Прощения
странных людей

Я прошу прощения у странных людей за то, что
раздражался/ась и злился/ась на них

Я прошу прощения у странных людей за то, что был/
а недоволен/льна их поведением

Я прошу прощения у странных людей за то, что
обижался/лась на них

Я прошу прощения у странных людей за свои
претензии к ним

Я прошу прощения у странных людей за свой
контроль и недоверие к ним

Я прошу прощения у странных людей за то, что
искал/а причину своих проблем в них

Я прошу прощения у странных людей за мои
избыточные ожидания по отношению к ним

Я прошу прощения у странных людей за то, что
стремился/ась доказать им свою правоту и спорил/а
с ними

Я прошу прощения у странных людей за то, что не
оправдывал/а их ожиданий

Я прошу прощения у странных людей за все свои
страхи и сомнения в отношениях с ними

Я прощаю странных людей за все наши ссоры и конфликты с ними

Я прощаю странных людей за всю ту боль, которую они причинили мне

Я прощаю странных людей за все их грубые и обидные слова, за их критику в мой адрес

Я прощаю странных людей за все их действия и поступки, которые заставляли меня чувствовать себя плохим/хой и никчемным/ной

Я прощаю странных людей за все их ошибки в отношениях со мной

Я прощаю странных людей за то, что они вмешиваются в мою жизнь и пытаются лезть ко мне со своими советами

Я прощаю странных людей за то, что они не всегда соответствуют моим ожиданиям

Я стираю все воспоминания обо всех ссорах и конфликтах со странными людьми и полностью забираю из них всю энергию

Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда мне казалось, что странные люди не любят или ненавидят меня, и полностью забираю из них всю энергию

Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда я испытывал/а чувство вины по отношению к странным людям и не оправдывал/а их ожиданий, и полностью забираю из них всю энергию

Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда странные люди не соответствовали моим ожиданиям, и полностью забираю из них всю энергию

Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда мне было больно из-за критики странных людей, грубых и обидных слов в мой адрес, и полностью забираю из них всю энергию

Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда я чувствовал/а себя плохим/ой и никчемным/ой в отношениях со странными людьми, и полностью забираю из них всю энергию

Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда я проявлял/а неуважение и недоверие к странным людям, а странные люди в свою очередь, испытывали неуважение и недоверие ко мне и полностью забираю из них всю энергию

Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда я испытывал/а страх одиночества и чувствовал/а свою зависимость от странных людей, и полностью забираю из них всю энергию

Отныне я легко управляю своими эмоциями в отношениях со странными людьми

Впредь я обещаю себе перестать переделывать странных людей, контролировать их и лезть к ним со своими советами

Впредь я позволяю себе находиться в состоянии позитивной отстраненности по отношению к словам и поступкам странных людей

Отныне я знаю, что мир многообразен и в нем есть странные люди, у которых есть право быть теми, кто они есть

Впредь я спокойно и уверенно отстаиваю свои границы в отношениях со странными людьми

Впредь только я решаю, как мне жить и по каким принципам, исходя из своих интересов и планов в отношениях со странными людьми

Отныне я не испытываю чувства вины по отношению к странным людям

Впредь я принимаю странных людей такими, какими их создал Бог