РАЗВЕРНУТАЯ ФОРМУЛА ПРОЩЕНИЯ

1 Я прошу прощения у себя за осуждение себя

Я прошу прощения у себя за недовольство собой

Я прошу прощения у себя за неуверенность в себе

Я прошу прощения у себя за нелюбовь к себе

Я прошу прощения у себя за чувство вины

Я прошу прощения у себя за недовольство своим телом

Я прошу прощения у себя за неверие в себя

Я прошу прощения у себя за то, что критикую себя

Я прошу прощения у себя за то, что не довожу важные дела до конца

Я прошу прощения у себя за то, что сделал/а что-то неправильно

Я прошу прощения у себя за то, что не умею отстаивать свои интересы

Я прошу прощения у себя за то, что не верю в свои возможности

Я прошу прощения у себя за то, что не ценю себя

Я прошу прощения у себя за то, что позволяю себе гнев и раздражение на окружающих

Я прошу прощения у себя за то, что

Я прошу прощения у себя за то, что

Я прошу прощения у себя за то, что

Я прошу прощения у себя за то, что

2.Я прощаю себя за обиды на себя

Я прощаю себя за чувство вины

Я прощаю себя за неуверенность в себе

Я прощаю себя за то, что не ценю себя

Я прощаю себя за то, что не верю в свои силы

Я прощаю себя за несдержанность

Я прощаю себя за несделанные вовремя дела

Я прощаю себя за медлительность

Я прощаю себя за то, что не умею защищать свои интересы

Я прощаю себя за нелюбовь к себе

Я прощаю себя за

Я прощаю себя за

Я прощаю себя за

Я прощаю себя за

Я прощаю себя за

Я прощаю себя за

Я прощаю себя за

3 Я забираю энергию из воспоминаний о

Я забираю энергию из воспоминаний о

Я забираю энергию из воспоминаний о

Я забираю энергию из воспоминаний о

Я забираю энергию из воспоминаний о

Я забираю энергию из воспоминаний о

Я забираю энергию из воспоминаний о

4. Я полностью стираю энергетические блоки из своего тела, связанные с воспоминаниями о

Я полностью стираю энергетические блоки из своего тела, связанные с воспоминаниями о

Я полностью стираю энергетические блоки из своего тела, связанные с воспоминаниями о

Я полностью стираю энергетические блоки из своего тела, связанные с воспоминаниями о

Я полностью стираю энергетические блоки из своего тела, связанные с воспоминаниями о

Я полностью стираю энергетические блоки из своего тела, связанные с воспоминаниями о

Я полностью стираю энергетические блоки из своего тела, связанные с воспоминаниями о

5 Впредь я выбираю:

Я с любовью и благодарностью полностью прощаю себя

Я принимаю себя таким/ой, какая я есть

Я учусь любить себя. Я люблю себя

Я одобряю все свои поступки в прошлом

Я в восторге от себя

Я горжусь собой. Я полон/а сил , энергии и здоровья

Я уверен /а в себе