**РАЗВЕРНУТАЯ ФОРМА ПРОЩЕНИЯ №1** **Я прошу прощения…**

**ТЕМА - ДЕНЬГИ**

**ОБЪЕКТЫ** (те люди, которые имеют отношения к деньгам, с которыми у меня есть денежные отношения) **:**

1. **Себя**
2. **В.М. - начальник**
3. **Ремонтники**
4. **Брательник**
5. **Мама**
6. **Жизнь**
7. **Я ПРОЩАЮ СЕБЯ ЗА ТО, ЧТО :**
8. Перестала ставить масштабные цели и решаю только сиюминутные вопросы
9. **..**Ленюсь ухаживать за своей внешностью: прически, макияж, красивая одежда
10. Я не занимаюсь сейчас спортом, не делаю никакую зарядку для разных частей тела
11. Я испытываю страх перед выделением моей деятельности из организации в самостоятельное направление.
12. Испытываю стыд и неудобство за то, что должна рекламировать и продавать себя, как ведущая
13. Я испытываю страх в поиске новой интересной подработки с удобным для меня графиком и заработком от 50 тысяч рублей за проект
14. Перестала мечтать о важном для себя до 2019 года
15. Предала саму себя в убеждении, что у меня все получится
16. На любые предложения из мира я в первую очередь различаю негативные стороны этой возможности
17. Я перестала нравиться самой себе, как Мастер Событий собственной жизни
18. Сделала перерыв в учебе и собственном развитии и расширении моего мышления с 2018 года
19. Я стала меньше нравится самой себе как женщина
20. Я не предпринимаю никаких действий в отношении моей мечты жить на 2 города (Москву и Питер)
21. Я расстраиваюсь из-за отсутствия видимых перспектив приобрести (получить) собственную квартиру в г.Сестрорецке (Ленинградская область) в ЖК Пляж на 19-м этаже с большой кухней -гостиной, 2-мя балконами и панорамными видами на Финский залив и Разлив.
22. Восприятие людей вокруг у меня стало критичным по сравнению с 20-ти годами ранее
23. Сильно контролирую ситуации с посторонними и близкими людьми, связанные со мной, боясь предательства
24. Сильно контролировала ситуации с посторонними и близкими людьми, связанные со мной, боясь действий, которые не будут устраивать меня и нарушать мои ценности.
25. Теряла свой внутренний контроль и опору на себя в некоторых ситуациях и следовала за импульсом и мнением другого человека.
26. у меня не всегда ухоженная внешность, когда я нахожусь дома
27. согласилась на меньшее в покупке квартиры, мечтая о большем и лучшем жилье
28. последние 4 года почти перестала различать в мужчинах того, с кем могла бы создать отношения на принципе любви.
29. Моя собственная скорость движения к целям была очень небыстрая, так как я часто отвлекаюсь на другие интересные вещи.
30. Требуется много времени на концентрацию для достижения цели, различения ее подлинности, важности для меня
31. Мой критичный ум в очень важных для меня направлениях (семья, работа, рождение детей) расслабиться и двигаться спонтанно
32. Не могла
33. ругала себя, если что-то не получалось
34. моя гордыня мешает мне попросить помощи у другого человека
35. испытываю страх быть отвергнутой
36. у меня не достаточно твердый характер, и я не всегда могла довести начатое до конца, потому что мне стало это уже не так интересно
37. проще высказаться, чем промолчать
38. я часто иду на конфликт, не желая сдержаться и избежать его.
39. Я долго терплю непонятные и нарушаюшие мои принципы действия другого человека, а потом очень жестко и агрессивно предъявляю ему это
40. Часто попадаю в повторную ситуацию с человеком, который меня уже один раз подвел и я снова наступаю на эти грабли.
41. не могла сказать «нет»
42. трачу свою энергию и внимание на других
43. трачу свою энергию и внимание на сиюминутно-необходимые мне вещи ( на создание красоты в доме, где живу), а не на активное доделывание ремонта в квартире, куда собираюсь переезжать
44. никак не могу составить стратегический план действий на ближайшие 5 лет
45. испытываю эмоциональную зависимость от близких мне людей и это мне мешает
46. что я доверчивая к некоторым людям и я почти сразу доверяю опыту этих людей

1. **Я ПРОЩАЮ ШЕФА (В.М) за то, ЧТО :**
2. Он постоянно задерживает зарплату, платит ее 1 раз в месяц и вообще не платит авансы, сверхурочные и премии.
3. Он получает услуги по своему бизнесу, а расплачивается с людьми неохотно, платит мелкими суммами, заставляет постоянно просить свои деньги и напоминать.
4. Он отнял у меня направление деятельности моего отдела, который я создала с нуля и передал другому человек, чтобы не платить мне большую зарплату.
5. Обесценивает меня и других сотрудников тогда, когда хочет его прогнуть на деньги
6. Почти не хвалит меня и своих сотрудников за идеи, отвественность и преданность делу
7. Он унижает людей в их деятельности и пользуется их ответственностью
8. Он предал меня в личных отношениях
9. Он выкачивает из людей при разговоре энергию
10. Он не захотел помочь мне в покупке моей собственной квартиры
11. Он некорректен в своих высказываниях по поводу фигуры, ума и внешности людей.
12. Он сделал ситуацию работы у него зависимой и манипулятивной по выплате денег.
13. Он легко обещает и потом забывает о своих обещаниях, ссылаясь на плохую память
14. Он постоянно находится со мной в ситуации, когда должен мне
15. называла его идиотом и мудаком
16. не ценила, когда он помогал мне финансово
17. не всегда хвалила его за достижения
18. осуждала его решения и манеру поведения
19. Кричала на него и грубо разговаривала, доказывая свою правоту в работе
20. часто язвлю и саркастически высмеиваю его мнение и поступки
21. часто критикую его
22. что часто обижала его своими претензиями, считая, что меня недооценивают и мне не доплачивают
23. злилась на него, когда он за моей спиной отменяли мои распоряжения
24. злилась на него, когда он за моей спиной отменяли свои обещания и наши договоренности
25. злилась на него, когда он сталкивал своих сотрудников между собой
26. злилась на него, когда он трусливо уходил от собственного обещания и важного решения
27. ненавидела его за неоплату сверхурочных
28. ненавидела его за использование других людей
29. ненавидела его за использование большого количества времени и энергетического ресурса другого человека, чтобы поговорить о его идеях, планах, которые недавно пришли ему в голову и еще вообще не оформлены
30. игнорировала иногда его распоряжения, которые мне были чужды или шли вразрез с моими убеждениями
31. обижала их своим словами и неподдержкой
32. **Я ПРОЩАЮ РЕМОНТНИКОВ по квартире ЗА ТО, ЧТО :**