

5 занятие

Калейдоскоп эмоций. Схема работы с эмоциями.

Краткий обзор, что такое эмоции. Эмоции – это средства адаптации человека к среде, ситуации, окружению. Эмоции человека способствуют мобилизации энергии для определенных видов поведения. Существует глубокая взаимосвязь эмоций с центральной нервной системой, с эндокринной системой, с нашим образом мышления и физиологическим состоянием.

Знакомство с видами эмоций, причинами их возникновения.

Далее проводится упражнение «Угадаем эмоцию»

6 занятие

Работа с чувством обиды

Чем больше мы связаны чувствами с другим человеком, тем в большей степени он может стать источником хороших или плохих эмоций. Мы обижаемся на любимых, а так же на тех, кто связан с нами какими либо отношениями. Чтобы правильно размыслить обиду, нужно знать ее устройство. В теле эмоция обиды блокируется в «солнечном сплетении» и в гортани – «комочек в горле». Мышечный зажим в этих местах не дает энергии двигаться свободно и блокирует так же выражение эмоции гнева и тревоги. «Очищение» этих мест от информации неэффективных эмоций может происходить посредством РАЗМЫШЛЕНИЯ, т.е. вывода на осознание обид и претензий к другим людям, которые накопились за всю жизнь.

Искусство регулирования эмоций состоит в том, что если вас обидели – обижайтесь, претворяйте импульс в действие, а дальше не застревая в эмоции, нужно РАЗМЫСЛИТЬЕЕ, а не обидчика и таким образом погасить.

Работа с сознанием:

Обиды не будет, если будет:

- Понимание того, что никто никому ничего не должен.

- Отказ от оценки поведения другого, нет осуждения и сравнения. Можно позволить другому быть собой, т.е. снять с него проекции своих ожиданий. Это приводит к уважению другого и принятию его таким, какой он есть.

- Принятие своей важности, значимости для себя. Позволить себе быть собой.

- Ничего не ждать от другого. Не должно быть связи между поведением одного человека и состоянием радости, удовольствия другого. Начинать каждый день с чистого листа.

- Знать свою цель и идти к ней.
- Понимание того, что в мире возможно все.
- Понимание того, что люди все разные.

Методика очищения памяти от обид. В состоянии благополучия и спокойствия: 1) представьте ситуацию прошлой обиды; 2) вспомните и обдумайте все элементы: - свои ожидания, - поведение другого, _ сравнение ожидания и поведения, - понимание рассогласования своих ожиданий и поведения другого

Прощение

Прощение происходит тогда, когда человек понимает на уровне интеллекта, что лучше и правильнее – простить. Происходит через:

- 1) Принятие ответственности за свои мысли;
- 2) Понимание того, что жизнь в настоящем, а не в прошлом!
- 3) Понимание своих эмоций и желаний, которые не позволяют простить (ненависть, горечь, вина, стыд, жажда справедливости и др)
- 4) Признание того, что человек сам виноват перед собой же за свои страдания.
- 5) Понимание того, что обида и ненависть разрушают здоровье (печень, сердце, иммунную систему)
- 6) Понимание того, что человек прощает не ради обидчика, а ради себя!

7) Принимать людей такими, какие они есть: - ничего от них не ждать и не пытаться изменить их взгляды, установки и поведение.

7 занятие

Работа с чувством Вины

Вина в отличие от обиды, менее контролируема. Особенно мучительна размытая, «плавающая» вина, когда человек страдает от чувства вины, но не может разумно объяснить, в чем же она состоит. По Фрейду, вина – основная причина неврозов и сопутствующих комплексов.

Чувство вины возникает тогда, когда мое поведение, состояние, способности не соответствуют ожиданиям другого.

Структура эмоции такова: вина, порождается рассогласованием того, каков я и каким я должен был бы быть в соответствии с ожиданиями значимых других.

Сила вины напрямую зависит от обидчивости человека. Уменьшая обиды мы уменьшаем и чувство вины. Также чувство вины зависит от значимости человека, т.к. вина как эмоция содержит в себе эмпатическую составляющую – переживания значимого для меня человек становятся моими переживаниями.

Вины не будет, если человек будет: принимать себя таким какой есть, уважать и любить себя, иметь смелость брать на себя ответственность за свои действия, мысли, чувства, слова, помнить, что никто ни кому ничего не должен и перестать оправдываться перед другими, не оценивать и не сравнивать свое и чужое поведение.

Методика ослабления вины.

- Обдумывание ожиданий другого. Насколько его ожидания реалистичны? Верны ли мои представления о них? Какую роль мне приписывают? Откуда эти ожидания? И т.д.

- Смена ролей. Поставив себя на место обиженного, я обдумываю происхождение этих ожиданий по схеме, которая мне известна из размышления обиды.

- Полный отказ от сравнения и оценки.

- Изменение ожиданий другого. Мое право состоит в том, чтобы уменьшить свою вину, а для этого надо уметь дать понять другому, что его обиды зависят от нереалистичности его ожиданий. Можно попросить другого встать на мое место, что позволит ему взглянуть на ситуацию моими глазами. Тогда другому будет легче понять, что возможно и что невозможно требовать от меня.

- Признание себя виноватым. Основанием просить прощения является не правота и справедливость, а факт обиделся значимый человек или нет.

Отстранение от чувства вины:

- выявление границ того, что от меня зависит, а что нет;

- реалистическая оценка своих возможностей и принятие себя таким, каков есть.

8 занятие

Работа над чувством стыда

Чувство стыда это тоже чувство вины только перед собой, а не перед другими. Это рассогласование человека и представлений или ожиданий о себе. Стыд скрывается за другими эмоциями – гневом, страхом, раздражительностью. Поскольку стыд неприятное чувство, он активизирует защиту бегством, уходом из ситуации. Также одной из психических защит является переход энергии стыда в гнев, направленный на себя и на других. Возникновение стыда сопровождается различными чувствами: разочарование в себе, ощущение своей неуместности, смущение, робость, чувство вины, ощущение ошибки и др.

Размышление стыда - последовательность умственных операций: 1) Определение ситуации, т.е. сравнение данной ситуации с типичными образцами, имеющимися в памяти. 2) построение программы ожидаемого поведения, соответствующего этой ситуации. 3) Управление реальным поведением. 4) Оценка поведения – соответствует ли результат той цели, которая была поставлена изначально. Когда нет соответствия – возникает внутренний конфликт, который называется стыдом.

Размышление стыда представляет собой серию ответов на вопросы. Когда вам стыдно, это повод задать себе следующие вопросы:

- Каким я должен быть, и как должен себя вести, чтобы мне не было стыдно? Ответ на этот вопрос способствует осознанию неосознаваемой части «Я-концепции», это постепенно будет освобождать от иллюзий относительно самого себя.
- Откуда возникли эти черты «Я-концепции», т.е. те ожидания, которые я имею относительно себя?
- Насколько эти ожидания реалистичны?
- Существует ли возможность скорректировать эти ожидания в направлении большей реалистичности.

В процессе ответов на эти вопросы происходит размышление чувства стыда и осуществление контроля над этим чувством.

Подлинное изживание эмоции состоит не в ее уничтожении, а в повышении уровня контроля над ней. Единственный путь адаптации человека к своим эмоциям – это научиться правильно обижаться, правильно быть виноватым, правильно оскорбляться и правильно стыдиться.

Методика ослабления стыда

* Познание стыда, т.е. осознание моих ожиданий относительно себя и моего реального бытия (состояние, поведение, способности и т.д.)

Задать себе вопросы:

- Каким следовало мне быть, чтобы мне не было стыдно?
- каков я был. Раз мне стыдно?

По каким чертам моего «Я» происходит расхождение, порождающее мой стыд?

Какими были ожидания другого относительно моего поведения?

В какой степени они реалистичны?

* Отстранение. Я отстраняюсь от моих ожиданий относительно себя, что позволяет ослабить действие стыда. Это сделать легче, если я стараюсь понять источник происхождения моих ожиданий относительно себя. Задать себе вопросы:

- Почему они именно так думали обо мне?
- Знали ли они мои возможности и индивидуальные особенности?
- Склонны ли были переоценивать себя и почему?
- Принимали ли они меня не только «хорошим», но и «плохим»?
- Испытывали ли они гордость, стыд за меня?
- Насколько в их глазах я выгляжу хуже других, подобных мне?

* Отказ от сравнения. Отказ от сравнения своего поведения со своими ожиданиями и ожиданиями других и отказ от оценки ослабляет переживание рассогласования ожиданий и реальности.

Во время данных занятий, трудно отказаться от сравнения, т.е. мы привыкли это делать с другими и быть объектом сравнения со стороны других людей. Однако если каждый день рассматривать элементы сравнения по отдельности и отстраняться от результатов сравнения, то постепенно можно научиться контролировать акт сравнения, и тем самым ослабить определенную эмоцию.

9 занятие

Работа с чувством зависти и гордости

Зависть – это изнанка гордости. Ее можно определить как ущемление человеческой гордости. Зависть может принимать различные облики – человек может испытывать к другому человеку презрение, или кто-либо может быть ему противен. Зависть может быть скрыта за другими социально

приемлемыми переживаниями, такими как гнев, страх, обида, оскорбление, гордость или чувство превосходства. Поскольку чувства гордости и зависти устроены одинаково и различаются только ситуациями, то для знающего человека отчетливым индикатором наличия чувства зависти свидетельствует переживаемая или ущемленная кем-либо гордость.

Чувство зависти порождает гнев и агрессию против завидуемого. Чтобы не завидовать нужно перестать гордиться, ибо зависть питается гордостью, чтобы не гордиться, надо перестать завидовать, ибо гордость поддерживается и питается завистью тех, кто тебе завидует. Зависть легко превращается в гнев, который имеет много источников:

- блокирование неудовлетворения желаний;
- благополучие врагов;
- неблагополучие близких людей;
- эмоциональное «заражение»: если мои близкие испытывают вражду к кому-либо, то эта вражда заражает и меня.

Размышление зависти и гордости

Устройство зависти и гордости: зависть и гордость происходит от сравнения себя с другими. Ход мысли, порождающий зависть и гордость «здесь и теперь я должен во всем преобладать над другими, или к крайнем случае, быть равным им»

Понимание составляющих гордости и зависти: ожидания – идеи равенства, акт восприятия поведения другого человека, акт сравнения другого человека с собой.

Методика ослабления зависти и гордости

- Понимание того, что сравнение неуместно, так как люди изначально не равны. Каждый человек уникален. Принимая себя уникальным, человек тем самым принимает таковыми и других. Поскольку каждый уникален, то сравнение людей друг с другом неуместно.

- Отстранение от сравнения. Наблюдая акт сравнения (замечая его), я тем самым отделяю его от себя.

- Отказ сравнивать несравнимое. Любящие не сравнивают, сравнивают там, где намерены манипулировать другими людьми: в гражданских, а не в любовных отношениях.

- Перестать гордиться. Привычка сравнивать поддерживается тем удовольствием, которое мы получаем, когда результаты сравнения утоляют нашу гордость.

10 занятие

Упражнения на снятие мышечного и психоэмоционального напряжения

Метод быстрого снятия сильного эмоционального или физического напряжения

Этот метод включает в себя серию упражнений по произвольному напряжению и расслаблению основных мышечных групп. Характерной чертой каждого упражнения является чередование сильного мышечного напряжения и следующего за ним расслабления. Противопоказаниями для выполнения отдельных упражнений по расслаблению является патология соответствующих органов, болезни костно-мышечной системы.

С целью снятия психоэмоционального напряжения и самостоятельного освоения приемов саморегуляции можно выполнить ряд упражнений, таких как «Сосулька», «Муха», «Лимон», «Воздушный шар» и др.

Упражнение «Муха»: Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры. Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

Упражнение «Лимон»: Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно

представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Сосулька» («Мороженое»): Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замерьте в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу.

Упражнение «Воздушный шар»: Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Поймите в такой позе 1–2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

11 занятие

Работа с чувством ревности

Ревность это зависть в любовных отношениях людей. Ревность в ее легкой форме способствует некоторой безопасности, и как бы способствует соблюдению тех обязательств, которые люди дают друг другу, соглашаясь жить вместе.

Ревность – сложный коктейль эмоций обиды, стыда, зависти, отвращения, чувства неполноценности, оскорбления, потребности быть индивидуальностью и др. Это переживание, которое сопровождает мысль о реальной или воображаемой потере любви. Она возникает в результате соперничества, конкуренции, нарушения обладания, принадлежности, неудовлетворения базовых потребностей и усиливается вследствие неудачи, потери престижа, стыда, ущемление достоинства. Все эти чувства структурируются на основе страха потери любви и приводит к действиям, в которых человек чаще всего раскаивается.

Когда ревность берет управление нашим мышлением, чувствованием и поведением на себя, то она любую отрицательную эмоцию уподобляет себе и уже эта эмоция переживается как ревность. Чтобы управлять ревнивым поведением, надо уметь видеть, какие эмоции участвуют в образовании ревности и связываются с ней.

Размышление ревности

Какие чувства дают энергию ревности:

- Обида как ревность: поведение другого относительно меня не согласуется ни с договоренностью, ни с моими ожиданиями. Мои ожидания не подкрепляются, и возникает обида.
- Оскорбление как ревность: в ревности переживается ущемление моего «Я - для других», т.е. того, каким я хочу, чтобы меня видели другие.
- Стыд как ревность: ревность может стимулироваться стыдом за себя и за другого.

- Зависть как ревность, ущемленная гордость как ревность, чувство неполноценности как основа ревности, потеря власти и обладания как ревность, чувство потери индивидуальности как ревность, способ получения признания как ревность.

12 занятие

Работа с чувством страха

Чувство страха – это основной мотив, и может быть, основной вопрос с которым нам приходится разбираться жизни. Страх оказывает влияние на все аспекты нашей жизни: на то, как мы говорим, работаем, ведем себя в близких отношениях, выражаем себя в творчестве, и даже то, как мы дышим.

Работа со страхом включает в себя 3 этапа:

1. Возрождение способности чувствовать
2. Медитация на «присутствие» - обнаружение в себе наблюдателя.
3. Пробуждение жизненной силы через риск.

Большая часть наших страхов возникает из-за потери контакта с собственной подлинностью, с собственным Я. Если мы можем найти дорогу обратно в чувства, войти в стыд и шок и заново открыть богатство чувств – гнева, радости, бодрости, горя и др., то это энергетически обогатит и укрепит каждого. Для возрождения способности чувствовать нужно присутствие 6 составляющих:

- не судящая, не давящая атмосфера,
- исцеление путем понимания и принятия,
- пространство, чтобы чувствовать и признавать реальный стыд и шок,
- энергия решимости и целенаправленности,
 - умение слушать тело и доверять ему,
 - пробуждение внутреннего знания.

Упражнение «Возрождение чувств»

Найдите удобное положение тела. Пусть ноги и руки расслабятся. Постепенно начните входить глубоко внутрь себя. Позвольте себе сонастроиться со своим телом. Позвольте своему вниманию прийти в тело.

Начните переносить внимание в сердце. Чувствуйте его какместилище огромного сострадания и принятия. Позвольте качеству принятия расширить внутреннее пространство. Заменяя любые суждения пространством, ощутите, что теперь внутри становится больше места, чтобы наблюдать себя и чувствовать себя. Начитаем дыхательные упражнения на 1-2-3-4 вдох и на 4-3-2-1 выдох только медленнее. Во время вдоха язык прижимается к небу и вдох происходит через нос, выдох через рот. И так 4-5 раз. Затем медленно открываем глаза.

Процесс восстановления самоуважения, упражнение

1. Делиться сдерживанием

Вспомните самых важных людей в своей жизни и вообразите каждого, по очереди, сидящим напротив вас. Чем вы не поделились с этим человеком? Есть ли что-то, что вы утаили и не говорите? Что заставляет вас сдерживаться? Есть ли что-нибудь, в чем, по-вашему, этот человек не чувствителен к вам? По мере того, как вы делитесь, наблюдайте, возникает ли гнев или защита? Заметьте откуда приходит энергия в теле. Трудно ли с этим человеком оставаться уязвимым? Почему?

2. Осознавание уважения

Выберите несколько самых значительных в вашей жизни людей, включая любовного партнера, и запишите все, в чем, по-вашему, вы нечувствительны и неуважительны в отношении его пространств.

Заметьте, как вы добиваетесь от них того, чего хотите. Какие стратегии вы используете?

Упражнение «Внесение осознанности в свою жизнь»

1. внесение осознанности в свои состояния:

Не осуждая, не считая, что одно лучше другого, начните осознавать, когда вы общаетесь в отношениях из защиты и из уязвимости.

- Как это ощущается в теле?
- Как звучит ваш голос?

2. внесение осознанности в уровень честности

Рассматривая самых важных в вашей жизни людей, спросите себя:

- Какие секреты вы скрываете от этого человека?
- Как это влияет на то, как я общаюсь с этим человеком?
- Как чувствуется внутри, когда я нечестен с этим человеком?
- Если я нечестен, чего я боюсь?

3. внесение осознанности в разделение пониманий

Рассматривая самые важные отношения, спросите себя:

- Какие понимания мы разделяем о дружбе и отношениях?
- Какие понимания мы разделяем о духовности?
- Какие понимания мы разделяем об общении?

4. разделение уязвимости

Выбрав самых важных в жизни людей, спросите себя:

- Как я чувствую себя внутри с этим человеком?
- Что я бы хотел ему сказать?
- Есть ли какая-нибудь невыраженная боль?

13 занятие

Работа на тему: «Главные отношения в жизни это отношения с самим собой»

Оглядываясь в прошлое, оценив свою жизнь, большинство из нас признается, что часто те или иные чувства становятся преградой на нашем пути или мешают вести себя так, как нам бы хотелось. Мы не можем справиться со своими эмоциями из-за того, что отвергаем себя. Мы отвергаем себя, потому что даем себе оценку, даем оценку эмоциям, которые мы испытываем, считая их плохими и неправильными, в то время как, на самом деле, они никакие. Они просто есть и вы - просто есть. Когда человек

может принять себя таким какой он есть в данный момент, он высвобождает большое количество жизненной энергии.

Непринятие себя вызывает у человека бурю эмоций и приводит его к тупику. Чтобы избежать страданий, он создает всевозможные защитные механизмы, фильтруя все свои ощущения. Подавляя в себе те или иные порывы, мы теряем чувство объективности и интуиции. В конце концов мы становимся пленниками своих эмоций и живем неполноценной жизнью, не в силах свободно реагировать на людей и события.

Важно в каждый миг помнить, что все, что происходит с человеком – это отражение его внутреннего мира. Это главный ключ к внутренней гармонии, необходимо принять себя и признать, что жизнь полна неожиданностей, что окружающие люди и ты сам несовершенны и могут содержать ошибки, и что ты не можешь угодить всем. Главное чтобы тебе нравилось, что ты делаешь.

Причиной внутренней дисгармонии являются следующие качества:

- стремление к немедленному исполнению своих желаний
- нежелание брать на себя ответственность
- нечестность по отношению к себе и к другим
- критичность и отвержение по отношению к себе и к другим
- неспособность любить себя и заботиться о других

Во всех нас сидит «внутренний судья» - это результат нашего воспитания, во время которого мы возможно подвергались тонким травмам, оказавшим огромное и продолжительное влияние на нашу нынешнюю самооценку. Как только кто-то не соглашается с вашим мнением или расстраивается из-за вас, как только вы не выполнили какую-то задачу в ситуацию вмешивается ваш внутренний судья, подтверждая то негативное мнение, которое вы частично сложили о себе. Внутренний судья будет критиковать ваше поведение, вашу личность, убеждая вас в том, что вы ни на что не годны.

Все мы хотим чувствовать себя достойными, компетентными людьми, на которых в большинстве ситуаций можно положиться. Когда приходится преодолевать препятствия, адекватная самооценка побуждает нас к абсолютно иным действиям и стратегиям, нежели заниженная самооценка. Она дает нам внутреннюю силу чтобы:

- не бояться и находить решение для встающих перед вами задач
- признать тот факт, что мы не для всех приемлемы и не всем приятны
- принять тот факт, что мы не можем разбираться во всех сферах жизни, и тем не менее достаточно сильно желая чего-то, мы можем добиться своей цели, преодолев препятствие
- признаться себе, что мы не совершенны, и позволить себе совершать ошибки.

Чтобы принять себя, достаточно любить себя такими какие мы есть, понять, что нет никакой необходимости меняться, чтобы заслужить чью-то похвалу или одобрение. Других людей, нужно так же воспринимать такими, какие они есть. Существует энергетический закон – каждый человек, которого мы внутренне отвергаем, является отражением того аспекта в нашей личности, который мы в себе не принимаем.

Ценить себя – означает быть преданным своим собственным потребностям в развитии и именно благодаря этой преданности, человек достигает успеха во всех сферах его жизнедеятельности. Следует научиться прощать себя, относиться к самому себе с любовью и воспринимать ошибки, как необходимые условия развития, а так же как часть коллективной системы. Оставаясь самими собой, мы поможем друг другу развиваться.

Перед вами две картинки, на одной яблоки изображены целые, аппетитные. На второй яблоки гнилые (Приложение 4)

Подумайте, какие эмоции или же ваши качества вы хотели бы хотели, чтобы у вас пропали, исчезли, ушли из вашей жизни, напишите их рядом с каждым гнилым яблоком.

Теперь возьмите лист с хорошими яблоками и над каждым яблоком напишите те качества. Которые бы вы хотели, чтобы у вас появились, те которые будут помогать вам по жизни.

Посмотрите теперь на оба листа, лист с гнилыми яблоками уберите подальше или даже избавьтесь от них. А лист с качествами, которые вы хотите приобрести, повесьте над рабочим столом. Наши мысли материальны и если целенаправленно к чему-то идти, обязательно достигнешь поставленной цели.

14 занятие

Письмо-освобождение

Заключительное занятие это написание письма-освобождение. Это такое письмо, с помощью которого ты отпускаешь каких либо людей из своей жизни или какую-либо неприятную ситуацию.

Инструкция такая – нужно написать данное письмо не ведущей рукой, письмо пишется на одного человека (возможно даже умершего), затем сжигается. Письмо может писаться и под диктовку тренера либо самостоятельно под мелодичную (классическую) музыку.

Данная методика, позволяет простить того или иного человека, отпустить его, принять его.

Письмо-освобождение (пишется на одного человека)

Дата _____

Имя того, кого прощаю _____

Дорогое Высшее Я, я (Ф.И.О. или только имя), данным письмом подтверждаю, что Ты, мое Высшее Я, моя Душа, мое Сверхсознание, моя ДНК, моя клеточная память и любые части меня, которые по какой-либо причине держаться за непростительное, - все вы можете освободиться от любых заблуждений, необоснованных убеждений, ложных интерпретаций, где бы вы не находились: в теле, в подсознании, в ДНК, в сознании, в

бессознательном, в Душе, и я прошу у всех кто желает мне Добра, помощи в этом деле.

Я, (Ф.И.О. или только имя), благодарю тебя моя Душа, за то, что ты дала мне опыт непростения, и понимаю, что на каком-то уровне, все эти ситуации способствовали моему обучению и росту, я принимаю весь тот опыт без осуждения, и посредством его отпускаю в небытие – откуда он пришел.

Я, (Ф.И.О. или только имя), прощаю посредствам этого письма _____ (имя того человека).

Я отпускаю его с пожеланиями добра.

Я благодарю этого человека за то, что он согласился быть моим учителем.

Я рву все нездоровые связи с этим человеком и заявляю о соей безусловной любви к нему и готовности прийти на помощь.

Я, (Ф.И.О. или только имя), прощаю посредствам этого письма себя и принимаю себя таким, какой есть, и без всяких предварительных условий люблю себя такого могущественного и великолепного.

Я, (Ф.И.О. или только имя), посредствам этого письма освобождаю себя для обретения высшего блага, и заявляю о своем намерении быть счастливым и здоровым, добиваться исполнения своих желаний и процветания, достигать целей, самовыражаться и творить.

Дата и подпись _____ Засвидетельствовал _____ /подпись/Дата

Куда отправит? Огонь/вода