Приложение 1 к Рабочей тетради № 2

**Составляем РФП на себя**

Развернутая формула прощения (**РФП)**  состоит из 5 разделов.

**Первый раздел РФП:**

Здесь Вы просите прощения у себя за те неприятности, которые вы доставили самой

себе.

Вы были недовольны собой, Вы себя осуждали и так далее *—* за все нужно попросить прощения.

Формат формулировки: «Я прошу прощения у себя за то, что …» (*далее укажите те неприятные вещи, которые Вы совершили в отношении себя*).

Например:

Я прошу прощения у себя за то, что я была инвалидом

Я прошу прощения у себя за то, что мне пришлось делать операцию

Я прошу прощения у себя за то, что мне приходится ходить по врачам

Я прошу прощения у себя за то, что мне приходится проходить обследования

Я прошу прощения у себя за то, что моя щитовидка не вырабатывает гормоны

Я прошу прощения у себя за то, что плохо относилась к своему здоровью

Я прошу прощения у себя за то, что ленилась делать физические упражнения

Я прошу прощения у себя за то, что не высыпалась

Я прошу прощения у себя за неумение отдыхать и восстанавливаться

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

Я прошу прощения у своей болезни за мои страхи и ожидания плохого

Я прошу прощения у себя за то, что не занималась собой, не работала со своими страхами, часто находилась в состоянии стресса

Я прошу прощения у себя за то, что стыдилась себя.

Я прошу прощения у себя за то, что не любила себя.

Я прошу прощения у себя за то, что считала себя человеком второго сорта.

Я прошу прощения у себя за то, что позволяла другим людям с неуважением

относиться к себе.

Я прошу прощения у себя за то, что наплевательски относилась к своему здоровью.

Я прошу прощения у себя за то, что забывала давать время на отдых своему телу.

Я прошу прощения у себя за то, что считала себя жирной и критиковала свое тело.

Я прошу прощения у себя за то, что я очень низко себя ценила.

Я прошу прощения у себя за то, что боролась с собой по поводу лишнего веса

Я прошу прощения у себя за то, что предавала огромное значение тому, что подумают обо мне люди

Я прошу прощения у себя за то, что была недовольна объемами талии и бедер

Я прошу прощения у себя за то, что не всегда нахожу время на себя

Я прошу прощения у себя за то, что ругала себя, если что-то не получалось

Я прошу прощения у себя за то, что я ленилась делать физические упражнения

Я прошу прощения у себя за то, что я недостаточно ценила себя

Я прошу прощения у себя за то, что у меня не достаточно твердый характер, и я не всегда могла довести начатое до конца

Я прошу прощения у себя за то, что мало баловала себя

Я прошу прощения у себя за то, что испытывала чувство вины, когда нарушала диету

Я прошу прощения у себя за все негативные мысли и эмоции по отношению к самой себе

Я прошу прощения у себя за чрезмерную любовь к сладкому и переедание

Я прошу прощения у себя за нелюбовь к своему телу

Я прошу прощения у себя все претензии, которые у меня были по отношению к себе

Я прошу прощения у себя то, что мои ожидания по отношению к себе самой часто не совпадают с действительностью

Я прошу прощения у себя за недоверие, сомнение в своих силах и способностях

Я прошу прощения у себя то, что общественное мнение для меня иногда имеет большее значение, чем мое собственное

Я прошу прощения у себя за нелюбовь к себе

Я прошу прощения у себя за немилосердное и небрежное отношение к себе

Я прошу прощения у себя за жестокое обращение с собой

Я прошу прощения у себя за то, что требовала от себя невозможного

Я прошу прощения у себя за то, что была нетерпелива с собой

Я прошу прощения у себя за чрезмерные ожидания и требования к себе

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

Я прошу прощения у себя за то, что беспощадно критиковала себя

Я прошу прощения у себя за то, что не прощала себе ошибок

Я прошу прощения у себя за то, что не умела похвалить себя за успехи

Я прошу прощения у себя за то, что вела нездоровый образ жизни

Я прошу прощения у себя за то, что засоряла себя эмоциональной грязью

Я прошу прощения у себя за то, что плохо о себе думала

Я прошу прощения у себя за нелюбовь к своей внешности

Я прошу прощения у себя за свою погоню за совершенством

Я прошу прощения у себя за то, что ругала себя за лень.

Я прошу прощения у себя за то, что ругала себя за лишний вес

Я прошу прощения у себя за то, что испытывала отвращение к своему телу

Я прошу прощения у себя за то, что стыдилась своего тела и лишнего веса

Я прошу прощения у себя за то, что постоянно искала в себе несовершенства.

Я прошу прощения у себя за то, что позволяю себе иметь лишний вес.

Я прошу прощения у себя за то, что переедаю.

Я прошу прощения у себя за то, что мало занимаюсь спортом.

Я прошу прощения у себя за то, что не всегда уделяю должное время своей внешности и уходу за собой.

Я прошу прощения у себя за то, что испытываю много комплексов по поводу своей внешности и веса

Я прошу прощения у себя за то, что считала себя недостаточно стройной.

Я прошу прощения у себя за все претензии, которые у меня были по отношению к себе

Я прошу прощения у себя за чрезмерные ожидания и требования к себе

Я прошу прощения у себя за то, что постоянно думала о совершенных ошибках и не могла простить себя

Я прошу прощения у себя за то, что не хвалила себя за успехи

Я прошу прощения у себя за то, что ленилась

Я прошу прощения у себя за то, что я не верила в себя

Я прошу прощения у себя за то, что осуждала себя

Я прошу прощения у себя за то, что не всегда находила время на себя

Я прошу прощения у себя за то, что не высыпалась

Я прошу прощения у себя за то, что не холила и не лелеяла себя

Я прошу прощения у себя за то, что я не такая, какой хочу быть;

Я прошу прощения у себя за нелюбовь к своему телу;

Я прошу прощения у себя за то, что расстраивалась из-за несовершенства своей фигуры;

Я прошу прощения у себя за то, что считала себя недостойной внимания окружающих

Я прошу прощения у себя за то, что была недовольна своей фигурой

Я прошу прощения у себя за то, что не всегда берегла свое тело

Я прошу прощения у себя за то, что я редко занимаюсь спортом, мало времени уделяю своему телу

Я прошу прощения у себя за то, что боролась с собой по поводу лишнего веса

Я прошу прощения у себя за то, что была недовольна объемами

Я прошу прощения у себя за то, что не всегда нахожу время на себя

Я прошу прощения у себя за то, что ругала себя, если что-то не получалось

Я прошу прощения у себя за то, что не занимаюсь зарядкой

Я прошу прощения у себя за то, что у меня не достаточно твердый характер, и я не всегда могла довести начатое до конца

Я прошу прощения у себя за нелюбовь к своему телу

Я прошу прощения у себя за то, что беспощадно критиковала себя

Я прошу прощения у себя за то, что не прощала себе ошибок

Я прошу прощения у себя за то, что нелюбовь к своей внешности

Я прошу прощения у себя за то, что ем поздно вечером

Я прошу прощения у себя за то, что не радуюсь каждому новому дню

Я прошу прощения у себя за то, что боролась с собой по поводу лишнего веса

Я прошу прощения у себя за то, что предавала огромное значение тому, что подумают обо мне люди

Я прошу прощения у себя за то, что ограничивала себя в покупке того, что мне хотелось

Я прошу прощения у себя за все негативные мысли и эмоции по отношению к самой себе

Я прошу прощения у себя за чрезмерную любовь к сладкому и переедание

Я прошу прощения у себя за все претензии, которые у меня были по отношению к себе

Я прошу прощения у себя за чувство вины по отношению к себе

Я прошу прощения у себя за то, что мои ожидания по отношению к себе самой часто не совпадают с действительностью

Я прошу прощения у себя за недоверие, сомнение в своих силах и способностях

Я прошу прощения у себя за то, что общественное мнение для меня иногда имеет большее значение, чем мое собственное

Я прошу прощения у себя за нелюбовь к себе

Я прошу прощения у себя за чрезмерные ожидания и требования к себе

Я прошу прощения у себя за то, что беспощадно критиковала себя

Я прошу прощения у себя за то, что не прощала себе ошибок

Я прошу прощения у себя за то, что не умела похвалить себя за успехи

Я прошу прощения у себя за то, что вела нездоровый образ жизни

Я прошу прощения у себя за свою погоню за совершенством

Я прошу прощения у себя за то, что ругала себя за лень.

Я прошу прощения у себя за то, что ругала себя за лишний вес.

Я прошу прощения у себя за то, что испытывала отвращение к своему телу

Я прошу прощения у себя за то, что стыдилась своего тела и лишнего веса

Я прошу прощения у себя за то, что постоянно искала в себе несовершенства.

Я прошу прощения у себя за то, что всегда считала себя хуже других.

Я прошу прощения у себя за то, что позволяю себе иметь лишний вес.

Я прошу прощения у себя за то, что переедаю.

Я прошу прощения у себя за то, что мало занимаюсь спортом.

Я прошу прощения у себя за то, что не всегда уделяю должное время своей внешности и уходу за собой.

Я прошу прощения у себя за то, что я когда-то была недовольна своим телом.

Я прошу прощения у себя за все претензии, которые у меня были по отношению к себе

Я прошу прощения у себя за то, что расстраивалась из-за несовершенства своей фигуры;

Я прошу прощения у себя за то, что не хватает силы воли поменять то, что не устраивает в жизни;

Я прошу прощения у себя за то, что я подвержена стереотипам, сложившимся в обществе;

Я прошу прощения у себя за то, что живу с оглядкой на чужое мнение;

Я прошу прощения у себя за то что я редко занимаюсь спортом, мало времени уделяю своему телу

Я прошу прощения у себя за то, что была недовольна своим телом

Я прошу прощения у себя за то, что уделяла недостаточно времени себе

Я прошу прощения у себя за то, что порой относилась к себе наплевательски

Я прошу прощения у себя за то, что недостаточно заботилась о себе любимой

Вы можете использовать приведенные примеры. Но я предлагаю Вам также добавить несколько своих.

**Второй раздел РФП:**

Здесь Вы прощаете себя за те гадости, которые Вы делали самому себе.

В отношении себя фразы из первого и второго раздела РФП могут повторяться.

Можно просто переписать фразы из Раздела 1, написав в первой части фразы

слова «Я прощаю себя за…» вместо слов «Я прошу прощения у себя за…».

Формат формулировки: «Я прощаю себя за …» (*далее* *укажите те неприятные вещи, которые Вы совершали в отношении самого себя*).

Например:

Я прощаю себя за то, что не занималась собой, не работала со своими страхами, часто находилась в состоянии стресса

Я прощаю себя за то, что создала себе заболевание щитовидной железы

Я прощаю себя за то, что недостаточно внимательно относилась к своим почкам

Я прощаю себя за негативные переживания, которые я испытывала

Я прощаю себя за то, что в школе жевала постоянно жвачку, ухудшая состояние своего желудка

Я прощаю себя за то, что боялась, что подхвачу грипп от дочери, и так оно и получилось

Я прощаю себя за то, что создала такое близкое окружение, которое плохо заботится обо мне

Я прощаю себя за недостаточную любовь к себе.

Я прощаю себя за то, что ругала себя за отсутствие сил и энергии.

Я прощаю себя за все страхи, которые ограничивают мою свободу и не дают мне наслаждаться жизнью.

Я прощаю себя за преувеличение моего несовершенства.

Я прощаю себя за то, что забывала хвалить себя за успехи.

Я прощаю себя за то, что не ценила себя.

Я прощаю себя за недовольство собой.

Я прощаю себя за чрезмерные ожидания и требования к себе.

Я прощаю себя за свою лень и отсутствие энергии.

Я прощаю себя за то, что недостаточно заботилась о себе.

Я прощаю себя за то, что сомневалась в своих способностях и силах.

Я прощаю себя за все мои негативные мысли по отношению к самой себе.

Я прощаю себя за то, что боролась с собой по поводу лишнего веса.

Я прощаю себя за то, что предавала огромное значение тому, что подумают обо

мне люди.

Я прощаю себя за то, что не всегда нахожу время на себя.

Я прощаю себя за то, что я ленилась делать физические упражнения.

Я прощаю себя за то, что излишне эмоциональная женщина.

Я прощаю себя за то, что мало баловала себя.

Я прощаю себя за то, что питалась нездоровой пищей.

Я прощаю себя за нездоровую самокритику

Я прощаю себя за то, что портила свое здоровье, напрасно переживала

Я прощаю себя за то, что позволяла себе лениться

Я прощаю себя за то, что не всегда следила за своим весом

Я прощаю себя за то, что питалась нездоровой пищей

Я прощаю себя за свою лень

Я прощаю себя за свое недовольство своим телом

Я прощаю себя за чувство неуверенности в себе и собственных силах и возможностях

Я прощаю себя за все ошибки и допускаю впредь возможность совершения ошибки без осуждения себя

Я прощаю себя за чрезмерную любовь к сладкому

Я прощаю себя за неидеальную с моей точки зрения фигуру и лишний вес

Я прощаю себя за непринятие своего тела таким, какое оно есть

Я прощаю себя за осуждение своего тела

Я прощаю себя за несоответствие действительности и моих ожиданий по отношению к самой себе

Я прощаю себя за осуждение себя

Я прощаю себя то, что иногда бросаю начатое дело, не доведя его до конца

Я прощаю себя за все мои мнимые недостатки

Я прощаю себя за неуважение к себе.

Я прощаю себя за неуверенность в себе.

Я прощаю себя за лишний вес.

Я прощаю себя за невыполненные обещания.

Я прощаю себя за то, что позволяю себе вредные продукты.

Я прощаю себя за то, что нерегулярно занимаюсь спортом.

Я прощаю себя за то, что не всегда уделяю должное время своей внешности и уходу за собой.

Я прощаю себя за то, что считала себя недостаточно женственной и привлекательной.

Я прощаю себя за то, что завидовала более стройным подругам.

Я прощаю себя за то, что не принимала себя такой , какая я есть.

Я прощаю себя за обиды, злость и другие негативные эмоции по отношению к себе

Я прощаю себя за несоответствие действительности и моих ожиданий по отношению к самой себе

Я прощаю себя за осуждение себя

Я прощаю себя за все обидные слова, которые я позволила сказать в мой адрес

Я прощаю себя за то, что «парилась» и тратила свои нервы из-за пустяков

Я прощаю себя за то, что позволяла себе лениться

Я прощаю себя за то, что не всегда ухаживала за собой

Я прощаю себя за то, что неправильно питалась

Я прощаю себя за свое недовольство своим телом

Я прощаю себя за недовольство своей внешностью;

Я прощаю себя за пренебрежительное отношение к своему телу;

Я прощаю себя за мою неумеренную любовь к сладкому, маринованному, копчёному

Я прощаю себя за то, что ругала себя за свой неуёмный аппетит

Я прощаю себя за то, что вела нездоровый образ жизни

Я прощаю себя за то, что не всегда правильно питаюсь и не могу удержать свой нормальный вес

Я прощаю себя за то, что у меня не идеальная, с моей точки зрения, фигура и лишний вес

Я прощаю себя за то, что нерегулярно занимаюсь спортом

Я прощаю себя за то, что я не такая стройная, красивая и сексуальная, как мне бы хотелось

Я прощаю себя за то, что я не люблю вертеться перед зеркалом и ухаживать за своим телом

Я прощаю себя за то, что у меня короткие и полные ноги, широкие бедра и жирная кожа

Я прощаю себя за то, что недостаточно любила и заботилась о себе

Я прощаю себя за то, что не всегда следила за своим весом

Я прощаю себя за то, что я злилась на себя

Я прощаю себя за то, что раздражалась на себя

Я прощаю себя за то, что обижалась на себя

Я прощаю себя за то, что я сама себя обижала

Я прощаю себя за то, что я была недовольна своим внешним видом

Я прощаю себя за то, что я осуждала свой вес

Я прощаю себя за то, что я стыдилась своего внешнего вида

Я прощаю себя за то, что испытывала чувство вины, когда что-то не так делала

Я прощаю себя за то, что предъявляла к себе претензии

Я прощаю себя за то, что отказывала себе в желанных покупках

Я прощаю себя за то, что я была недовольна своим отражением в зеркале

Я прощаю себя за то, что не нравилась себе

Я прощаю себя за то, что сомневалась в своей привлекательности

Я прощаю себя за то, что отказывала себе в одобрении

Я прощаю себя за то, что не ценила то хорошее, что делает для меня моё тело

Я прощаю себя за то, что игнорировала чувства и желания собственного тела

Я прощаю себя за то, что сравнивала себя с другими девушками

Я прощаю себя за то, что считала других девушек красивее меня

Я прощаю себя за то, что была недовольна своим весом

Я прощаю себя за то, что насильно заставляла себя делать неприятные моему телу вещи

Я прощаю себя за то, что боролась с собой

Я прощаю себя за то, что переживала и расстраивалась по поводу своей внешности

Я прощаю себя за то, что была недовольна своим телом

Я прощаю себя за то, что уделяла недостаточно времени себе

Я прощаю себя за то, что порой относилась к себе наплевательски

Я прощаю себя за то, что недостаточно заботилась о себе любимой

Вы можете использовать приведенные примеры. Но я предлагаю Вам также добавить несколько своих вариантов.

**Третий раздел РФП:**

Здесь Вы даете себе команду забрать энергию из тех эмоциональных блоков, которые возникли во время сильных переживаний.

Если Вы начнете вспоминать свои сильные переживания и дадите себе команду забрать

из них энергию, то эмоциональный блок легко разрушится.

Фразы из Раздела 3 РФП как раз предназначены для того, чтобы вспомнить сильные или

многократно повторяющиеся переживания, и забрать из них энергию.

Здесь нужно вспомнить и указать конкретные ситуации, которые связаны с болезнью и вызвали у вас негативные эмоции и переживания.

Формат формулировки: «Я забираю энергию из воспоминаний о …» (*далее следует указать конкретную ситуацию, которая вызвала у Вас отрицательные эмоции и до настоящего времени воспоминания об этой ситуации Вам неприятны*).

Например:

Я забираю энергию из воспоминаний о том, как я каждое утро просыпалась от головной боли (многократно повторяющиеся переживания)

Я забираю энергию из воспоминаний о том, как в сентябре 2015 года врач

поставил мне диагноз «рак», я впала в депрессию и потеряла смысл жизни

(конкретная ситуация).

Вам необходимо в обязательном порядке указать в данном разделе РФП свои формулировки (исходя из ваших конкретных ситуаций, связанных с болезнью и вызвавших Ваши отрицательные эмоции) аналогично приведенным примерам.

Далее приводятся формулировки, которые помогут Вам вспомнить конкретные ситуации:

- расстраивалась по поводу своей внешности

- думала о своем теле плохо, считала некрасивым

- когда-то делала упражнения без удовольствия

- ограничивала себя в еде и чувствовала досаду

- считала свое тело некрасивым

- переживала из-за своего веса

- была недовольна собой

- стыдилась своей внешности

- не всегда чувствовала себя счастливой

- видела себя в зеркало и расстраивалась

- злилась на себя, потому что не выполняла задуманное и не доводила начатое до конца

- когда-то ленилась

- не ощущала в себе силы, энергии что-то сделать

- о неуважении и нелюбви к себе,

- о неприятии себя такой, какая я есть,

- о своем чувстве вины и комплексах,

- о возможных несовершенствах моего тела

- я боролась с собой.

- я предъявляла претензии к себе

- я испытывала недовольство собой

- я расстраивалась по поводу своей внешности

- я считала себя недостаточно привлекательной

- я считала свое тело несовершенным

- я испытывала недовольство собой

- я обижалась на себя

- я была недовольна собой

- у меня что-то не получилось, и я была недовольна собой

- переживания, связанные с осуждением себя

- я имела претензии к себе

- я испытывала чувство вины

- я боролась с собой

- я казалась себе несовершенной и осуждала себя

- я обижалась на себя

- расстраивалась

- не ощущала в себе силы, энергии что-то сделать

- не верила в собственные силы

**-** я переживала, сравнивая себя с другими

- я боролась с собой

- не любила свое тело

- я была недовольна моим внешним видом

- я была недовольна своим отражением в зеркале

- заставляла себя насильно что-то делать

- сомневалась в своей привлекательности

- считала других девушек красивее меня

- восхищалась красотой других девушек, а себя лишала восхищения и внимания

- считала себя некрасивой и несовершенной

- все смеялись надо мной из-за лишнего веса

- я переживала, сравнивая себя с другими

- не любила свое тело

- ужасалась своему отражению в зеркале

- думала о своем теле плохо, считала некрасивым

- видела себя в зеркало и расстраивалась

- не принимала себя такой, какая я есть

- я расстраивалась по поводу своей внешности

- я переживала, сравнивая себя с другими

- я боролась с собой

- не любила свое тело

- стеснялась своей внешности

- я была недовольна моим внешним видом

- я осуждала мой вес

- брезговала собой

- не нравилась себе

- обзывала и оскорбляла себя плохими словами

- обижала себя

**Четвертый раздел РФП:**

Здесь Вы также работаете с прошлыми сильными переживаниями, но даете себе

команду убрать из тела все воспоминания о них.

Конечно, Вы не сможете полностью забыть о них, но после работы с РФП Ваши

воспоминания останутся энергетически «пустыми» и никак не будут влиять на Вашу нынешнюю жизнь.

Высокоэмоциональные события из прошлого, о которых Вы будете писать в Разделе 4,

могут пересекаться с событиями из Раздела 3, а могут быть разными.

Лучше, если они будут разными.

Формат формулировки: «Я полностью стираю воспоминания о …» (*далее следует указать конкретную ситуацию, которая вызвала у Вас отрицательные эмоции и до настоящего времени воспоминания об этой ситуации Вам неприятны*).

Например:

Я полностью стираю воспоминания о том, как в мае 2016 года врач сказал, что моя гипертония наследственна и неизлечима, и я злилась на себя, своих родителей и плохую наследственность.

Вам необходимо в обязательном порядке указать в данном разделе РФП свои формулировки аналогично приведенному примеру.

Далее приводятся формулировки, которые помогут Вам вспомнить конкретные ситуации:

- была недовольна своей внешностью

- чувствовала, что я не красивая

- муж «подкалывал» меня по поводу моей внешности

- не любила себя

- считала себя не привлекательной

- уделяла мало времени себе и расстраивалась по этому поводу

- чувствовала досаду, когда не могла себе что-то позволить купить из-за лишнего веса

- считала себя полной

- мне не нравилась какая-либо часть моего тела – грудь, бедра, талия

- стеснялась своей внешности

- чувствовала себя бессильной что-либо сделать

- я имела претензии к себе;

- я казалась несовершенной и осуждала себя.

- расстраивалась по поводу своей внешности

- думала о своем теле плохо, считала некрасивым

- когда-то делала упражнения без удовольствия

- ограничивала себя в еде и чувствовала досаду

- считала свое тело некрасивым

- переживала из-за веса своего

- была недовольна собой

- стыдилась своей внешности

- не всегда чувствовала себя счастливой

- видела себя в зеркало и расстраивалась

- когда-то ленилась

- не ощущала в себе силы, энергии что-то сделать

- мне не нравилась моя талия

- я стеснялась своей внешности

- чувствовала себя бессильной что-либо сделать с лишним весом

**-** сомневалась в своей привлекательности

- я переживала, сравнивая себя с другими

- ужасалась своему отражению в зеркале

- нервничала по поводу своей внешности

- переживала и расстраивалась

- расстраивалась из-за своей фигуры

- я ругала и винила себя за лишний вес

- я думала о своем теле плохо, считала некрасивым

- я была недовольна собой

- я предъявляла претензии к себе

- я испытывала недовольство собой

- я расстраивалась по поводу своей внешности

- я считала себя недостаточно привлекательной

- считала свое тело несовершенным

- я злилась на себя из-за лишнего веса

- раздражалась на себя из-за лишнего веса

- обижалась на себя из-за лишнего веса

- я сама себя обижала

- я осуждала мой вес

- я стыдилась моего внешнего вида

**Пятый раздел РФП:**

Здесь Вы пишете о той жизни, которую Вы хотели бы иметь после полного прощения

себя.

Все фразы пятого раздела рекомендуем начинать со слов «Впредь» и «Отныне» *—*

эти слова

будут разделять Вашу прежнюю жизнь с переживаниями и Вашу будущую жизнь без них.

Формат формулировки: «Впредь Я …» или «Отныне Я …» (*далее следует указать, каким будет ваше отношение к себе, начиная с данного момента*).

Например:

Впредь япринимаю решение всегда быть довольной собой.

Впредь я принимаю решение любить себя безусловно.

Впредь я принимаю решение уважать себя.

Впредь я принимаю решение баловать себя и получать от этого удовольствие.

Впредь я запрещаю себе оценку и осуждение себя.

Впредь я принимаю решение любить и полностью одобрять себя.

Впредь я принимаю решение любить и одобрять себя независимо от мнения окружающих.

Впредь я принимаю решение любить свое тело.

Впредь я принимаю себя такой, какая я есть.

Впредь я позволяю другим людям думать обо мне все, что они хотят.

Впредь я принимаю решение пребывать в совершеннейшем восторге от себя.

Впредь я всегда слышу свои истинные желания и потребности, учитываю их и воплощаю в жизни.

Впредь я обещаю себе баловать себя.

Впредь я обещаю себе хвалить себя.

Впредь я обещаю себе делать себе подарки.

Впредь я обещаю себе реагировать спокойно если не могу повлиять на ситуацию.

Впредь я запрещаю себе предъявлять к себе высокие требования.

Впредь я запрещаю себе искать недостатки в своей внешности.

Отныне Я с удовольствием делаю зарядку утром

Отныне Я радуюсь каждому дню

Отныне Я чувствую прилив энергии в моем теле с каждым днем все больше и больше

Отныне Я имею подтянутые бедра и тонкую талию

Отныне Я смотрю в зеркало и вижу себя в нем красивой

Отныне Я ощущаю себя красивой и стройной

Отныне Я люблю себя!

Впредь Я горжусь собой!

Впредь Я довольна собой!

Отныне Я забочусь о себе и балую себя Любимую!

Отныне Я обожаю смотреть на себя в зеркало, я несказанно радуюсь своему отражению!

Впредь Я учусь принимать себя такой, какая я есть в реальности.

Отныне Я с радостью позволяю себе спокойную реакцию на любые мои слова и поступки.

Впредь Я люблю и полностью одобряю себя!

Отныне мое будущее в отношениях с собой светло и прекрасно!

Впредь Я очень довольна собой.

Отныне Я люблю себя!

Впредь Я одобряю все свои прежние поступки!

Отныне Я люблю и полностью одобряю себя!

Отныне Я люблю свое тело!

Впредь Я одобряю свое тело.

Отныне я принимаю себя такой, какая я есть.

Отныне Я люблю себя и восторгаюсь собой.

Впредь Я в восторге от себя!

Отныне Я с любовью и нежностью отношусь к своему телу;

Впредь Я получаю удовольствие от того, что ухаживаю за своей внешностью;

Отныне Я благодарна своему прекрасному телу, что оно радует меня своей отзывчивостью на мое внимание к нему.

Отныне Я чувствую в себе силу и энергию на совершенствование себя

Отныне Я довольна тем, как я выгляжу

Отныне Я самая обаятельная и красивая женщина

Впредь Я люблю себя и свое тело

Отныне Я радуюсь каждому дню

Впредь я запрещаю себе впадать в уныние, если не могу выглядеть так, как мне хотелось бы, я позволяю себе спокойную реакцию

Впредь я принимаю решение ценить всё, что моё тело делает для меня

Впредь я принимаю решение всё своё внимание, интерес и восхищение красотой направлять только на моё тело

Впредь я смотрю в зеркало и вижу себя в нем красивой

Впредь я получаю удовольствие от того, что ухаживаю за своей внешностью

Впредь я обещаю слушать свое тело и свои желания

Впредь я прислушиваюсь к Себе

Впредь я обещаю Себе принимать меня такой, какая я есть

Впредь я запрещаю себе предъявлять к себе высокие требования

Впредь я запрещаю себе требовать от себя невозможного

Впредь я запрещаю себе стесняться своего тела

Впредь я принимаю решение ценить всё, что моё тело делает для меня

Впредь я принимаю решение быть довольной своим весом

Впредь я принимаю решение обожать каждую клеточку моего тела

Впредь я принимаю решение заботиться о себе, уделять себе всё своё внимание

Отныне запрещаю себе стесняться своего тела

Отныне запрещаю себе искать недостатки в своей внешности

Отныне запрещаю себе остро реагировать, если я не соответствую придуманному мной образу идеальной женщины

Отныне я принимаю решение ощущать свой вес идеальным

Отныне я принимаю решение быть довольной своим весом

Впредь я принимаю решение обожать каждую клеточку моего тела

Отныне я принимаю решение дарить моему телу любовь и внимание

Отныне я принимаю решение ощущать себя самой стройной девушкой для себя

Впредь я принимаю решение демонстрировать моему телу, что я люблю его, ценю и благодарю за всё

Отныне я благодарна своему прекрасному телу, что оно радует меня своей отзывчивостью на мое внимание к нему

Впредь я с удовольствием делаю зарядку утром

Вы можете использовать приведенные примеры. Но я предлагаю Вам также добавить несколько своих вариантов.

Размер РФП определяется только Вашим желанием очиститься побыстрее, и

готовностью приложить для этого силы.

Чем больше фраз Вы запишите в вашей РФП, тем быстрее Вы уберете из себя эмоциональные блоки, заряженный на борьбу с самой собой.

И результат не заставит себя ждать – у Вас появится энергия и силы жить! А вместе с

ними и улучшения в плане здоровья!

Нормально в каждом разделе РФП написать 10-15 фраз, можно больше.

Нередко люди пишут разделы РФП, в которых имеется по 50-60 фраз.

Писать меньше 10 фраз нежелательно, поскольку Вы оставляете эмоциональный блок монолитным, и он будет сопротивляться вашей чистке.

Успехов Вам на пути превращения в здорового человека!