Приложение 2 к Рабочей тетради № 2

**Составляем РФП на свое тело**

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

**Первый раздел РФП:**

Здесь Вы просите прощения у своего тела за те неприятности, которые вы доставили ему.

Вы были недовольны своим телом, вы осуждали его и так далее *—* за все нужно

попросить прощения.

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

Например:

Я прошу прощения у своего тела за то, что я переедала, ела порой избыточную,

несвежую или некачественную еду.

Я прошу прощения у своего тела за то, что я пила в избытке кофе и алкогольные

напитки.

Я прошу прощения у своего тела за то, что я курила и вводила в свое тело

никотиновый яд, чтобы развлечься или успокоиться.

Я прошу прощения у своего тела за то, что я недоедала, недосыпала,

не заботилась о себе.

Я прошу прощения у своего тела за то, что я тупо ела и пила то, что тебе не

нравилось, хотя ты выражало свой протест через зубную, головную, желудочную и

прочую боль.

Я прошу прощения у своего тела за то, что я не слушала твоих протестов и

задавливала твой протест с помощью болеутоляющих таблеток.

Я прошу прощения у своего высокоорганизованного тела за то, что я не хотела

слушать твои протесты против моего образа жизни, и лупила по тебе кувалдой

в виде болеутоляющих таблеток.

Я прошу прощения у своего тела за то, что я пренебрегали твоими интересами

ради других дел.

Я прошу прощения у моего тела за то, что я когда-то была недовольна им.

Я прошу прощения у своего тела за то, что предъявляла к нему претензии, боролась с ним.

Я прошу прощения у своего тела за то, что Я всегда была им недовольна

Я прошу прощения у своего тела за то, что Я обвиняла его в своей неуверенности в себе

Я прошу прощения у своего тела за то, что думала, что, если бы не фигура, то я могла бы большего добиться

Я прошу прощения у своего тела за то, что неправильно питаюсь, ем мало фруктов и овощей и много шоколада, сладкого, мучного

Я прошу прощения у своего тела за то, что мало ухаживаю за телом

Я прошу прощения у своего тела за то, что не занимаюсь спортом

Я прошу прощения у своего тела за то, что почти не бываю на свежем воздухе

Я прошу прощения у своего тела за то, что раздражалась и злилась на него, когда покупала одежду

Я прошу прощения у своего тела за то, что у меня портилось настроение, когда я смотрела на себя в зеркало

Я прошу прощения у своего тела за то, что Я испортила свою фигуру после родов, кода много ела и мало двигалась

Я прошу прощения у своего тела за то, что мне стыдно с таким телом ходить по улице, кажется, что все люди смотрят на меня и презирают за фигуру

Я прошу прощения у своего тела за то, что довела мышцы до дряблости

Я прошу прощения у своего тела за то, что не ценила красоту своего тела до родов

Я прошу прощения у своего тела за то, что всегда говорила, что я толстая

Я прошу прощения у своего тела за то, что я делаю ему мало приятного

Я прошу прощения у своего тела за то, что требую от него больше, чем даю

Я прошу прощения у своего тела за то, что ленюсь работать над телом

Я прошу прощения у своего тела за то, что считаю, будто оно ОБЯЗАНО быть прекрасным, несмотря на мое плохое отношение

Я прошу прощения у своего тела за то, что пью много кофе

Я прошу прощения у своего тела за то, что пью много сладких напитков

Я прошу прощения у своего тела за то, что ем много консервантов

Я прошу прощения у своего тела за то, что питаюсь нерегулярно и чем попало

Я прошу прощения у своего тела за то, что я стеснялась раздеваться из-за складок на животе

Я прошу прощения у своего тела за то, что Я стеснялась его на пляже

Я прошу прощения у своего тела за то, что я потребительски относилась к его ресурсам

Я прошу прощения у своего тела за то, что ругала его за склонность к полноте

Я прошу прощения у своего тела за то, что не заботилась о нем

Я прошу прощения у своего тела за то, что переедала

Я прошу прощения у своего тела за то, что употребляла вредные для Тела напитки и продукты питания

Я прошу прощения у своего тела за то, что не занималась спортом

Я прошу прощения у своего тела за то, что не ухаживала за ним из-за лени

Я прошу прощения у своего тела за то, что приносила ему вред чрезмерными нагрузками на работе

Я прошу прощения у своего тела за то, что не любила его

Я прошу прощения у своего тела за то, что относилась с неприязнью к своему телу

Я прошу прощения у своего тела за то, что обижалась на свое тело

Я прошу прощения у своего тела за то, что я считала свое тело неудачным, как внешне так и внутренне

Я прошу прощения у своего тела за то, что мало делала для того, чтобы мое Тело было здоровым и сильным

Я прошу прощения у своего тела за то, что не хотела быть его обладательницей

Я прошу прощения у своего тела за то, что я была им недовольна, сколько себя помню

Я прошу прощения у своего тела за то, что я всегда видела только недостатки в своей фигуре

Я прошу прощения у своего тела за то, что я никогда не была довольна его весом

Я прошу прощения у своего тела за то, что я часто стыдилась и стеснялась его

Я прошу прощения у своего тела за то, что я часто критиковала его и пренебрежительно отзывалась о нем

Я прошу прощения у своего тела за то, что я разрешала другим критиковать его и пренебрежительно отзываться о нем

Я прошу прощения у своего тела за то, что я списывала на него многие свои неудачи

Я прошу прощения у своего тела за то, что я редко проявляла к нему любовь и заботу

Я прошу прощения у своего тела за то, что я часто питала его вредной и бесполезной едой

Я прошу прощения у своего тела за то, что я не всегда уделяла достаточно внимания физическим упражнениям, а иногда наоборот - изнуряла тело ими

Я прошу прощения у своего тела за то, что я часто переедала

Я прошу прощения у своего тела за то, что я часто недосыпала

Я прошу прощения у своего тела за то, что я часто кушала без чувства голода, заедала неурядицы

Я прошу прощения у своего тела за то, что была чрезмерно требовательна и резка к нему

Я прошу прощения у своего тела за то, что не ценила все то хорошее, что есть в нем

Я прошу прощения у своего тела за то, что оно у меня всегда было на последнем месте в списке приоритетов

Я прошу прощения у своего тела за то, что списывала только на него то, что мой вес, негибкость, нездоровье ограничивали мои возможности выбора хобби и досуга

Я прошу прощения у своего тела за то, что списывала только на свои природные данные ограничения в своих возможностях выбора одежды и прически

Я прошу прощения у своего тела за то, что не могла остановиться, поедая вкусные неполезные продукты - если конфеты, то коробку, если шоколадку - то полностью

Я прошу прощения у своего тела за то, что я обвиняла его в своей неуверенности в себе

Я прошу прощения у своего тела за то, что думала, что, если бы не фигура, то я могла бы большего добиться

Я прошу прощения у своего тела за то, что неправильно питалась, ела мало фруктов и овощей и много шоколада, сладкого, мучного

Я прошу прощения у своего тела за то, что мало ухаживала за телом

Я прошу прощения у своего тела за то, что ела много консервантов

Я прошу прощения у своего тела за то, что обращалась с ним небрежно

Я прошу прощения у своего тела за то, что не ценила его как Божественный Дар

Я прошу прощения у своего тела за то, что устроила из него свалку для продуктового мусора

Я прошу прощения у своего тела за то, что не обращала внимания на его нужды

Я прошу прощения у своего тела за то, что я запихивала в свой желудок огромное количество еды и заставляла его перерабатывать это

Я прошу прощения у своего тела за то, что не гуляла на свежем воздухе, не давала ему кислорода

Я прошу прощения у своего тела за то, что пила мало воды и обезвоживала его

Я прошу прощения у своего тела за то, что не подвергала его физическим нагрузкам, полезным для него

Я прошу прощения у своего тела за то, что использовала глупые, изнурительные диеты

Я прошу прощения у своего тела за то, что была недовольна его формами и размерами

Я прошу прощения у своего тела за то, что мучила его диетами

Я прошу прощения у своего тела за то, что давала ему непосильные физические нагрузки

Я прошу прощения у своего тела за то, что делала массаж на исправление его форм

Я прошу прощения у своего тела за то, что сравнивала его с другими и проявляла недовольство им

Я прошу прощения у своего тела за то, что использовала его как экспериментальную площадку для получения нужного результата

Я прошу прощения у своего тела за то, что лишала себя удовольствий из-за недовольства его формами

Я прошу прощения у своего тела за то, что слушала разные советы по созданию нужных мне форм

Я прошу прощения у своего тела за то, что была жертвой рекламы и покупала разные препараты по снижению веса и их принимала

Я прошу прощения у своего тела за то, что я мало двигалась

Я прошу прощения у своего тела за то, что я ограничивала себя в физической активности

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

**Второй раздел РФП:**

Здесь Вы прощаете свое тело за те гадости, которые, по Вашему мнению, оно делало в отношении Вас (болело, несмотря на все Ваши старания выздороветь и т.д.).

Формат формулировки: «Я прощаю свое тело за …» (*далее* *укажите те неприятные вещи, которые, как Вы считаете, Ваше тело совершало в отношении Вас*).

Например:

Я прощаю свое тело за то, что оно вызывало мое недовольство.

Я прощаю свое тело за то, что оно сейчас все болит

Я прощаю свое тело за то, что оно не такой формы, как мне бы хотелось.

Я прощаю свое тело за то, что после родов живот отвис.

Я прощаю свое тело за то, что оно весит 72 кг

Я прощаю свое тело за то, что оно требует много внимания

Я прощаю свое тело за то, что оно изменило форму после родов

Я прощаю свое тело за то, что оно доставляло мне массу неудобств

Я прощаю свое тело за то, что оно мне не дает заниматься активной деятельностью

Я прощаю свое тело за то, что оно мне часто причиняет дискомфорт

Я прощаю свое тело за то, что оно не держит постоянный вес и склонно к полноте

Я прощаю свое тело за то, что оно не такое красивое, как мне бы этого хотелось

Я прощаю свое тело за то, что оно не позволяет мне заниматься теми видами активности, которыми я хочу заниматься: кататься на сноуборде, роликах, коньках

Я прощаю свое тело за то, что из-за него я не могу кушать то, что захочу, а должна придерживаться строгой диеты

Я прощаю свое тело за то, что оно не соответствовало моим представлениям об идеальном теле в плане фигуры, веса, здоровья, возможностей

Я прощаю свое тело за то, что оно вызывало мое недовольство

Я прощаю свое тело за то, что оно иногда не реагирует на мои усилия так, как я бы хотела

Я прощаю свое тело за то, что оно ограничивало пределы моих физических и интеллектуальных возможностей

Я прощаю свое тело за то, что оно ограничивало мои возможности выбора хобби и досуга

Я прощаю свое тело за то, что оно ограничивало мои возможности выбора одежды и прически

Я прощаю свое тело за то, что оно было причиной моих волнений, переживаний, беспокойства, огорчений

Я прощаю свое тело за то, что из-за него я часто откладывала покупку модных и нравящихся мне вещей на потом

Я прощаю свое тело за то, что оно не соответствует идеальным стандартам

Я прощаю свое тело за то, что оно перестало влезать в маленькие размеры одежды.

Я прощаю свое тело за то, что оно утратило гибкость и растяжку.

Я прощаю свое тело за то, что оно набирало лишний вес, когда мне было это не нужно

Я прощаю свое тело за то, что оно не снижало лишний вес, когда я направляло на это разные способы

Я прощаю свое тело за то, что оно отекало

Я прощаю свое тело за то, что оно болело после физических нагрузок

Я прощаю свое тело за то, что оно вызывало мое недовольство им

Я прощаю свое тело за то, что оно обманывало меня и не уменьшало объемы после проведенных процедур

Я прощаю свое тело за то, что оно заставляло меня проводить над ним эксперименты

Я прощаю свое тело за то, что оно служило причиной моего плохого настроения и депрессии

Я прощаю свое тело за то, что оно просило много еды и сладостей, когда я придерживалась диеты

Я прощаю свое тело за то, что оно ленилось и не хотело быть активным

Я прощаю моё тело за его вес.

Я прощаю свой живот за то, что на нем есть противные мне жировые складки.

Я прощаю свои тазобедренные суставы за их тугоподвижность.

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 Вашим телом

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 полностью забираю энергию из воспоминаний о том, как в 2014 году врач поставил мне диагноз «гастрит», и я очень расстроилась, что теперь мне нельзя есть мои любимые копчения и соления.*

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

Далее приводятся формулировки, которые помогут Вам вспомнить конкретные ситуации:

- я старалась быть незаметной на улице

- я стеснялась на пляже

- я уходила из магазина, чтобы ничего не мерить

- как я мерила свою одежду, которую носила до родов

- как отдавала любимые вещи подруге, так как они мне уже не налезли

- мой вес и внешний вид огорчали меня

- я испытывала комплексы по поводу выбора и покупки одежды

- я позволяла себе и окружающим негативно и пренебрежительно относиться к моему телу

- я очень боялась выглядеть смешной и некрасивой

- мое тело далеко от совершенства

- я ругала свое тело и злилась на него

- я не одобряла свое тело и не радовалась тому, что оно достаточно здоровое и красивое

- становилась на весы с чувством ужаса и испытывала недовольство от того, какая бы цифра там не была

- старалась пореже смотреться в зеркало

- завидовала стройным женщинам, одевающимся в одежду моей мечты, ухоженным и отлично выглядящим

- огорчалась, если не находила в магазине обуви или одежды своего размера

- в раздевалках спортклубов завидовала идеально сложенным женщинам

- стыдилась своего тела в школьной физкультурной раздевалке

- в школе и в институте все парни отпускали мерзкие шутки о моей большой груди и полноватой фигуре

- ела себя поедом за каждую конфету

- ожидала от тела реакции на каждую съеденную моркову и несъеденную конфету в виде резкого снижения веса, а ее не было

- сильно ругала себя за лишний вес

- я была недовольна своим весом

- мне приходилось сидеть на диетах и голоданиях

- я стыдилась своего тела и не ходила на спортивные занятия

- я надеялась на "волшебные" таблетки из рекламы

- я заедала свой стресс и ругала себя за это

- я теряла надежду, что стану стройной

- у меня исчезал смысл жизни из-за безысходности снизить вес

- я не могла смотреть на себя в зеркало  из-за ненависти к своему виду

- мне приходилось покупать одежду больших размеров

**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 забираю энергию из воспоминаний о том, как в 2015 годуя злилась и огорчалась, что дорогостоящее лечение не принесло результатов

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

Далее приводятся формулировки, которые помогут Вам вспомнить конкретные ситуации:

- я злилась и огорчалась, глядя в зеркало

- я злилась и огорчалась, становясь на весы

- я злилась, что мое тело не реагировало на мои действия так, как мне бы хотелось

- я ругала свое тело, когда красивые вещи не украшали его, и я выглядела в них плохо

- как стыдно мне было, когда мне делали замечания, что моя фигура не позволяет носить то, что на мне надето

- каждый раз, глядя на фото или в зеркало, я злилась, что мои прическа и фигура далеки от модельных

- меня раздражали замечания близких и родных о моей внешности

- как в магазинах я зверела, когда говорили, что эта модель обуви в моем размере не выпускается или что одежды на меня у них нет

- как я огорчалась, сравнивая свое тело с телом знакомых или незнакомых женщин

- как я находилась в подавленном состоянии и в апатии из-за несоответствия моей реальной внешности желаемой

- как я комплексовала среди сверстников по поводу своего тела

- как я осуждала свое тело за то, что оно не идеально, а себя - за отсутствие силы воли

- как в детские и юношеские годы очень хотела сверхпопулярности у мальчиков, и списывала ее отсутствие на огрехи фигуры

- как постоянно концентрировалась на недостатках своего тела и раздражалась по их поводу

- как я воевала со своим Телом, заставляя его худеть

- как не могла контролировать свои потребности в пище: переедала, ела много соли, много мяса, много сладкого, много приправ

- как не могла надеть то, что мне нравится

- как я не могла заставить себя ходить в спортзал из-за лени

- как я не могла заставить себя ходить в спортзал, боясь делать все хуже всех из-за плохой подготовки

- как неудачно ходила в магазины за одеждой

- как продавец сказала, что моего размера у них нет

- как поправилась после сельхоз работ на 1-м курсе института

- мне было противно на себя смотреть

- я ненавидела свой внешний вид и образ

- я завидовала стройным девчонкам

- как мне тяжело было сидеть на диетах и ограничениях

- как мне стыдно было показываться своим знакомым

- как у меня опускались руки, и я не знала, что делать с лишним весом

- у меня избыточный вес.

- моя фигура не соответствует мировым стандартам.

- переживания в примерочной о том, что я толстая.

- на мне плохо сидит одежда.

**Пятый раздел РФП:**

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

своего тела.

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 своему телу, начиная с данного момента*).

Пообещайте своему телу, что впредь Вы будете заботиться о нем, периодически

выгуливать его, кормить и поить только качественной едой и питьем в необходимых ему количествах. Впредь вы не будете травить его огромным количеством алкоголя,

никотина, наркотиков или кофе. Вы обязуетесь прислушиваться к его сигналам и

реагировать на них так, как подсказывает Вам Ваше тело.

А потом все эти обещания нужно будет выполнять.

Например:

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

Впредь я веду здоровый образ жизни

Впредь я получаю радость от здорового режима

Отныне Я полностью отпускаю все переживания, связанные с телом.

Отныне мое тело прекрасно!!!

Отныне у меня красивая женственная фигура: большая грудь, широкие бедра. Впредь мое тело восхищает мужчин.

Отныне в одежде я выгляжу элегантно и женственно.

Впредь мой муж обожает мое тело, я желанная и любимая.

Отныне Я принимаю свое тело таким, какое оно есть.

Отныне Я отпускаю все переживания, связанные с фигурой.

Отныне Я люблю себя!

Отныне Я в восторге от себя!

Отныне мое тело соблазнительное и прекрасное!

Впредь я выбираю всегда быть довольной собой.

Отныне Я запрещаю себе оценку и осуждение себя.

Впредь Я люблю и полностью одобряю себя!

Отныне Я люблю свое тело!

Впредь Я всегда одобряю свое тело.

Отныне с любовью и благодарностью я принимаю себя такой, какая я есть.

Отныне Я люблю себя и восторгаюсь собой.

Отныне мое тело чистое, прозрачное: энергия свободно протекает по моему телу, и мое тело наполняется внутренней силой.

Отныне Я принимаю себя такой, какая я есть!

Впредь я принимаю свое тело таким, каким его создал Бог

Отныне я легко и без напряжения нахожу возможность правильно питаться

Отныне я готовлю здоровую и питательную пищу

Отныне я сама ответственна за свое Тело

Впредь я выбираю здоровое Тело

Впредь я люблю и уважаю свое Тело

Впредь я прислушиваюсь к сигналам моего тела и правильно понимаю их

Отныне я только хвалю свое тело, концентрируясь на его достоинствах

Впредь я питаюсь осознанно, умеренно и регулярно, каждые 3-4 часа

Впредь я выбираю продукты осознанно

Впредь я веду активный образ жизни

Впредь я своевременно забочусь о своем здоровье

Отныне я осознанно подхожу к своему имиджу и внешнему виду

Отныне я выбираю своим приоритетом свое тело

Отныне я горжусь своим телом

Отныне я люблю и балую себя и своё тело

Впредь я много гуляю и высыпаюсь

Впредь я соблюдаю распорядок дня и делаю зарядку

Впредь я спокойно отношусь к прибавке веса моим телом

Отныне спокойно реагирую на жировые складки на животе

Впредь спокойно смотрю в зеркале на свой двойной подбородок

Отныне я спокойно отношусь к ситуации, когда мне не подошла понравившаяся одежда

Отныне я принимаю без разочарования несоответствие моего тела мировым стандартам красоты

Отныне я стараюсь найти пути общения со своим организмом для получения информации о том, как лучше ему помочь снизить вес

Впредь я люблю и уважаю свое Тело

Отныне Я полностью отпускаю все переживания, связанные с телом.

Отныне Я красивая, здоровая, молодая женщина в каждый момент моей жизни.

Отныне Я благодарю Вселенную за мою счастливую и здоровую жизнь и моё удивительно красивое тело!

Впредь в любой одежде я выгляжу элегантно и женственно.

Отныне Я отпускаю все переживания, связанные с фигурой.

Отныне мое тело соблазнительное и прекрасное!

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 со своим телом.

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!