**Задание к уроку:**

**“Избавление от повторяющихся ситуаций** “ГРАБЛЕЙ””

Итак, как видишь, тебе нужно понять, что именно зеркалит тебе тот или иной обидчик? Что ты не приемлешь в нем и, соответственно, что ты не приемлешь в себе? В третьей колонке тебе нужно будет расшифровать обиду и понять, за что ты подсознательно осуждала саму себя? Какие черты, качества или модели поведения ты до сих пор в себе не принимала?

После того, как ты их обнаружишь, ты узнаешь о себе много полезного и интересного.

Ну и, наконец, в последнем столбце необходимо закрепить результат, простив обидчика и саму себя.

**Напиши в четвертом столбике напротив каждого имени: «Я с радостью прощаю \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(имя) и принимаю его таким, какой он есть! Я благодарю его за то, что он указал мне на мои недостатки и помог от них освободиться. Я принимаю себя такой, какая я есть. Я прощаю себя за свой негатив и наполняюсь радостью, благодарностью, любовью и приятием! Я прошу прощения у \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(имя) за то, что обижалась на него».**

**МИНИМУМ 10-15 шт**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Имя обидчика** | **В чем его обвиняю?** | **В чем обвиняю себя?** | **Формула прощения** |
| **Владимир**  **Примеры** | **Мы были молодыми и он слушал всегда свою маму , а она была противницей того чтобы мы поженились раньше, чем закончим институт. А дружили мы с 13 лет. в 20 лет я уехала в Москву в силу сложившейся ситуации, стала учиться в институте, преодолела кучу препятствий, а потом он позвонил и сказал, возвращайся, мама разрешила пожениться. Мне было очень обидно и я поняла, что больше я не хочу возвращаться. Я познакомилась с парнем (другом моей подруги) фактически увела его от нее.** | **Я обвиняла себя в том, что все же он меня любил, а я ему изменила с другим, вышла за Владимира замуж, а через неделю после замужества уехала от него. И предала его любовь. Одумалась я после года расставания, но было поздно. Он женился.** | Я с радостью прощаю Владимира и принимаю его таким какой он есть. Я благодарю его за прекрасную первую любовь. С помощью его я поняла, что существуют другие мужчины, что я в этой жизни сама могу пробиться. Он помог мне реализовать себя как человека целеустремленного и остаться в Москве. Я принимаю себя такой как есть. Я простила его давно, сейчас мы общаемся как друзья, хотя с момента нашего расставания прошло уже 24 года.  Я с радостью прощаю Владимира и принимаю его таким, какой он есть! Я благодарю его за то, что он указал мне на мои недостатки и помог от них освободиться. Я принимаю себя такой, какая я есть. Я прощаю себя за свой негатив и наполняюсь радостью, благодарностью, любовью и приятием! Я прошу прощения у Владимира за то, что обижалась на него. |
| **Олег**  **Примеры** | **Без памяти влюбил меня в себя, увел от будущего мужа, а когда я вышла замуж, он говорил, что я сделала большую ошибку, он меня сильно любит, а я его предала. Но я ушла от мужа приехала к нему, но он сказал, зачем ты это сделала, вышла замуж живи. А потом началось, то что он начал мне изменять с другой и врать мне. Она была старше него намного и встречался он с ней ради московской прописки. Я долго все это терпела но потом настало время, когда я встретила другого мужчину и собрала вещи и ушла.** | **Себя я обвиняла в том, что я бросила мужа, жизнь покатилось кувырком, без квартиры, без прописки вообще без средств к существованию.** | Я с радостью простила его . Я благодарна ему за то,что расставшись с ним, я встретила человека от которого родила ребенка и стала счастлива. Я не держу больше на него обиды. Этот человек меня сильно любил, но ради корыстной цели предал. И я понимаю его ему надо было решать проблемы и я не держу на него никакой обиды. Я желаю ему счастья. Я искренне благодарна ему. Сейчас мы с ним хорошие друзья, он всегда помогает мне по мере своих возможностей и относится ко мне с трепетом. Хотя у него сейчас семья, От той женщины он ушел, она его сильно подставила.  Я с радостью прощаю Олега и принимаю его таким, какой он есть! Я благодарю его за то, что он указал мне на мои недостатки и помог от них освободиться. Я принимаю себя такой, какая я есть. Я прощаю себя за свой негатив и наполняюсь радостью, благодарностью, любовью и приятием! Я прошу прощения у Олега за то, что обижалась на него. |
| **Александр**  **Примеры** | **Познакомилась с ним будучи молодой девчонкой, 23 года. Он был женат. Но как у всех женатиков, жена плохая, жизни нет, да и мама его очень хотела чтобы мы были вместе. Вся наша история длилась очень долго 9 лет. Он так и не женился на мне, а когда развелся с женой мне уже это было не нужно. Я обвиняла его в том, что он постоянно держал меня на коротком поводке, жена-я, я-жена. Он постоянно попадал в аварии, я постоянно жила с ним в долг, покупала ему новые машины, все для него. Когда появился ребенок, я сказала, что все жизнь так больше продолжатся не может, все к его ногам закончилось. Есть сын и я буду делать для него. Я обижалась на него, что он все что зарабатывал приносил домой, а потом благополучно все уносил, т.к. все время были долги. У него была страсть машины.** | **Я бегала за ним, унижалась, караулила под окнами, когда он ходил к жене. Разорвать эти отношения не могла. Не хватало смелости. Хотя я понимала, что этот человек не достоин меня. Мы были совершенно разные и в плане социального положения и чисто в отношении и взглядах на жизнь. Я сделала аборт, слушала его, а уже в 30 лет сказала, раз ты ничего не хочешь я рожаю для себя. И сейчас у меня есть мой любимый сын. Когда мы расстались, я рвала на себе волосы, думала простить все ради ребенка. Я унижалась, мне было больно и обидно за то что он нашел себе другую женщину. Она была старше него. И я не понимала, что он в ней нашел. Но спустя время я успокоилась, встретила другого мужчину и успокоилась.** | **Я простила этого человека, я благодарна ему за то что он подарил мне сына, мы стали общаться с ним через 4 года после расставания, но очень хорошо. Я его уже ни в чем не виню, он оставил ребенку квартиру, машину дал ему свое отчество. Я была с ним счастлива, и за это я ему благодарна. К сожалению он скоропостижно умер и мы с сыном ощущаем его отсутствие. Хотя он нам не помогал никогда, но ребенок знал, что у него есть папа, а потом и мы с ним стали отличными друзьями, советовались друг с другом, жаль конечно его нет с нами. Я не держу на него обиды, я испытываю только благодарность к этому человеку. За то что он был.** |
| **Имя обидчика** | **В чем его обвиняю?** | **В чем обвиняю себя?** | **Формула прощения** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Повторяя эту формулу прощения снова и снова, ты забьешь себе в подсознание отличную программу: программу очищения от негатива.

Помни, чем легче ты умеешь прощать, тем выше твоя психологическая гибкость. А чем выше твоя психологическая гибкость, тем проще и быстрее ты можешь получить любое желаемое будущее!

Выполнив данное задание, к вам не будут возвращаться “бумеранги”, повторяющиеся ситуации в будущему.

**После заполнения, просто скопируйте свои ответы (удерживая ctrl+ C вы выделяете и ctrl+ V вставляете в отчет в тренинг на** [**http://antitreningi.ru**](http://antitreningi.ru)