

16. Упр. «ДИЕТА ПРОЩЕНИЯ».

Пишем 5-7 недель каждый день.

1 неделя. Пишем. «Я прощаю ТЕБЯ... (назвать свое имя) за то, что...»

2 неделя. «Я прощаю тебя мама за то, что...»

3 неделя «Я прощаю тебя папа за то, что...» (через принятие с позиции ребенка)

Если есть сопротивление становимся на колени.

На последней недели (после всех значимых людей) пишем:

«Я прощаю СЕБЯ... называем свое имя.»