

Техника «Диета прощения»

(по материалам В.Лысенко)

Выполняется по 7 дней подряд.

Первая неделя начинаешь с себя. Прощаешь себя.

Берёшь лист бумаги и ручку и начинаешь писать:

1. Я, _____ (имя), прощаю себя за то, что обманываю себя.
 2. Я, _____ (имя), прощаю себя за то, что не принимаю себя.
 3. Я, _____ (имя), прощаю себя за то, что не жалею себя.
-
70. Я, _____ (имя), прощаю себя за лень.

Написал(-а) и, не перечитывая, уничтожил(-а). И так 7 дней подряд, в уединении и в полной тишине. Желательно с утра пораньше. Ведь можно проснуться пораньше, пока дома все ещё спят, и посвятить 20 минут этой работе ради счастья – своего и своих близких.

В первую неделю можно так же прощать того, на кого (и ты точно это знаешь и с этим давно живёшь) у тебя есть застаревшая обида детства, юности... А на **вторую** неделю прощать себя.

Следующие две недели неделя – мама и папа по очереди.

Если сейчас есть проблемы в отношениях с мужчинами (мужчиной), то начинаешь с папы, потом мама. Если есть проблемы в отношениях с женщинами (женщиной), то начинаешь с мамы, потом папа.

Заканчивается диета **последней неделей**. Если есть чувство несправедливости, осуждения людей, страны, мира в целом, - тогда прощать нужно Бога (Вселенную, Высшие силы – в кого веришь ты).

1. Я, _____ (имя), прощаю Бога (Вселенную) за то, что не наводит порядок.
2. Я, _____ (имя), прощаю Бога (Вселенную) за то, что люди не понимают друг друга.
3. Я, _____ (имя), прощаю Бога (Вселенную) за то, что вокруг полно нищеты.

.....

70. Я, _____ (имя), прощаю Бога (Вселенную) за то. Что твориться в нашем правительстве.

Итак,

Ежедневно, на протяжении 7 дней без перерыва, в полной тишине и уединении на бумаге ты пишешь 70 пунктов на одного человека: каждый из 7 дней – только на одного человека. Без мыслей. Не головой, а рукой и душой. Рука пишет. Пусть повторяется. Отпускай. Чувствуй. Освобождайся. Обычно «основное» появляется на 5-6 день.

Написал(-а) и, не перечитывая, уничтожь (сожги, порви, смой в унитаз и т.п.)

Из личного опыта – на это потребуется приблизительно 20-30 минут в день.

По окончанию диеты происходят чудеса. Проверь, если не веришь ;)