

Приветствую вас на страницах рабочей тетради «Я прощаю тебя, Папа».

Коль эта рабочая тетрадь оказалась у вас в руках, значит для вас тема отношений с родителями достаточно актуальна. Возможно, у вас есть что-то, от чего вы бы хотели освободиться. Возможно, вам необходима помощь и поддержка в этом вопросе.

Время пришло.

Вы нашли инструмент, который поможет вам на пути к свободе от обид и претензий.

Который будет вам проводником, поддержкой и освобождением.

Вы держите в руках не просто рабочую тетрадь, вы держите в руках свой шанс, свою возможность освободиться от тяготеющих вас чувств, обид, претензий, разочарований, злости, боли, чувства вины, по отношению к самым близким и родным людям — к отцу и матери.

Это именно тот простой шаг, который дается не всегда просто. Взять и сделать.

Не для кого-то.

А для себя.

Сделать, чтобы освободиться.

Сделать, чтобы стать свободным от всего, что мешает жить счастливой, гармоничной жизнью без тени сожалений и обид.

Воспользуйтесь этим шансом и подарите себе свободу.

Рабочая тетрадь, которую вы держите в руках, сделана таким образом, чтобы упростить нелегкую работу над внутренней трансформацией негативных чувств и эмоций. Работая с ней, вы будете каждый день понемногу освобождать себя от всего, что вас беспокоит. Шаг за шагом. День за днем. Маленькими шагами к большому облегчению и свободе.

Хотите подарить себе свободу уже сейчас?
Действуйте!

У вас получится!
Я верю!

С уважением
Татьяна Лемешко



Как работать с рабочей тетрадью

1. Рабочая тетрадь «Я прощаю тебя, Папа» рассчитана на работу в течение 10 дней. Общие рекомендации на каждый день описаны ниже в данном разделе. Ежедневные практики описаны непосредственно на страницах тетради.

Место для завершающих практик — в конце тетради.

2. Делать практики необходимо ежедневно. Не пропуская.

3. Перед практикой зажгите свечу (работаем с горячей свечей все 10 дней).

Можно использовать маленькие свечи (например, церковные) — они горят примерно 1 час. После практики их можно не тушить, а дать им догореть.

Если вы используете большие свечи, то после практики вы их затушите, а на следующий день снова зажжете перед практикой.

4. Каждый день перед тем, как начать выполнять практику, выразите намерение.

Пример: Я выражаю намерение выполнить сегодняшнюю практику максимально глубоко, осознанно, чтобы меня никто не отвлекал. Чтобы практика была для меня легкой и я увидел (-ла) результаты от своей работы уже в ближайшее время. Чтобы все, что я делаю, пошло Во благо мне, всем участникам событий и всему окружающему миру.

5. Каждый день после завершения практики выразите посвящение.

Пример: сегодня я выполнил (-ла) практику на освобождение негативных чувств и эмоций по отношению к своему папе. Посвящаю это действие тому, чтобы я легко и благополучно

освободился (-лась) от всех негативных чувств и эмоций по отношению к своему папе в самое ближайшее время и навсегда.
Чтобы наши отношения с папой исцелились на всех уровнях, во всех воплощениях, во все времена.

Чтобы я чувствовал (-ла) внутреннюю свободу, радость, удовлетворение по отношению к своему отцу и ко всем людям.
Чтобы все мои родные и близкие освободились от негативных эмоций по отношению к своим родителям. Чтобы все люди на планете Земля освободились от негативных эмоций по отношению к своим родителям и чувствовали только любовь, радость и счастье.

6. Каждый день читайте молитву «Прощение».

Можно в любое время.

Но все же, желательно утром.

Можно перед или после выполнения ежедневных практик.

7. Правила безопасности:

— Если вы находитесь в депрессивном, апатичном, стрессовом состоянии, то работать с данной тетрадью не рекомендуется.

Обратитесь к специалистам для стабилизации состояния и только после этого приступайте к работе.

— Если вы не готовы понять и принять тот факт, что, только работая над СОБОЙ, вы можете освободиться от негативных чувств и эмоций по отношению к своему отцу, то начинать работать с данной тетрадью вам еще рано.

Мы не меняем папу, мы меняем себя.

8. В ежедневных практиках вам будет предложено определенное количество раз прописывать ту или иную фразу, обратите ваше внимание на то, что фразу необходимо прописывать *полностью*.

«Я, ... (ваше и.п.), прощаю тебя, папа, за... (ваша версия за что)»

То есть вы не пишете просто списком, за что прощаете, а каждый раз начинаете фразу с начала. Со слова «Я». Добавляете свое имя. Пишете слова «прощаю тебя», уточняете кого — «папа» — и только потом пишете за что.

9. Так как работа с тетрадью рассчитана на 10 дней интенсивной работы, рекомендую вам заранее спланировать время для практик. Позаботиться о том, чтобы вас никто не беспокоил, пока вы работаете. Это важно.

10. После завершения работы с тетрадью вы можете оставить для себя листы с осознаниями и выводами после работы, а всю тетрадь сжечь со словами:

«Отпускаю с благодарностью за опыт и осознания».

Важно! Соблюдайте правила противопожарной безопасности.

Внимание! Работать одновременно с отцом и матерью нельзя! Работаем с одним родителем 10 дней. Потом делаем перерыв 7 дней. Затем можно работать со вторым родителем.

Молитва "Прощение"

Я, ... (свое имя), прощаю тебя, мой Папа.
За то, что ты не был таким, каким я хотел (-ла) тебя видеть.
Я прощаю тебя, Папа, за то, я огорчился (-лась) из-за
Твоих мыслей, чувств и действий.
Я прощаю тебя за все пережитые мною болезненные эмоции,
Которые я выражал (-ла) и которые не смог (-ла) проявить в мир.
Я прощаю тебя, Папа, и полностью освобождаю
От моих ожиданий увидеть тебя таким, каким бы я хотел (-а) тебя
видеть.
Я прощаю тебя, Папа, и прошу прощения у тебя,
За то, что я вольно или невольно причинил (-ла) огорчение тебе
Своими чувствами, мыслями и действиями,
За непринятие твоего Божественного начала
И непонимание высшего смысла наших взаимоотношений.
Я хочу освободиться от претензий и обид,
Я хочу любить без условий и ожиданий,
Я хочу увидеть истинный смысл наших отношений
И я выбираю энергию любви и принятия.
Я благодарю тебя, Папа, за все и прошу твоего отцовского
благословения
на счастливую жизнь в любви и изобилии.
Я принимаю твое благословение!
Во Благо мне, тебе и всему окружающему миру.
Да будет так!
Благодарю! Благодарю! Благодарю!



День №1 "Инвентаризация"

Дата _____

1. Выразите намерение.
2. Зажгите свечу.
3. Выполните практику дня: следуя подсказкам и завершая фразы, пропишите все свои чувства и эмоции по отношению к отцу. Рекомендация: прописать 10+ пунктов для каждой фразы. Если хочется писать больше — пишите. Не сдерживайте себя.
4. Выполните завершающую практику. Левой рукой 7 раз пропишите фразу:
«Я намерен (-а) освободиться от обид и претензий к папе»
5. Проговорите посвящение.
6. Прочтите молитву «Прощение».

(Прочтите)

Папа, я хочу сегодня рассказать тебе о своих чувствах и прошу тебя принять мое право на переживание этих чувств и эмоций.

(Пишите каждую фразу (указаны ниже) 10 раз, заканчивая ее каждый раз по-другому)

Папа, я обижаюсь на тебя за...

Папа, я осуждаю тебя за...

Папа, я злюсь на тебя за...

Папа, мне страшно, когда ты (оттого, что...)...

Папа, я разочарован (-а) тем, что ты...

Папа, я не понимаю тебя, когда ты...

Папа, я хочу простить тебя за...

(Прочтите)

Я обращаюсь к тебе, Папа, и благодарю тебя за то, что ты услышал меня и позволил искренне признаться тебе в своих чувствах. Я очень хочу исцелить наши отношения и наполнить их любовью и радостью. Я искренне верю, что у меня это получится, ведь я делаю это из чистых побуждений, с открытым сердцем и большим желанием освободиться от претензий, обид и других деструктивных чувств и эмоций по отношению к тебе, мой отец.



День №2 "Освобождение"

Дата _____

1. Выразите намерение.
2. Зажгите свечу.
3. Выполните практику дня: следуя подсказкам и завершая фразу, пропишите 70 раз. Если хочется писать больше — пишите. Не сдерживайте себя.
4. Выполните завершающую практику. Лево́й рукой 7 раз пропишите фразу:
«Я хочу простить тебя, Папа».
5. Проговорите посвящение.
6. Прочтите молитву «Прощение».

(Прочтите)

Папа, сегодня я хочу честно рассказать тебе о своих чувствах и искренне хочу простить тебя и освободиться от того негатива, который есть у меня в душе по отношению к тебе. Я прошу тебя, Папа, принять мое право на переживание этих чувств и эмоций без стыда, чувства вины и самобичевания.

(Пропишите фразу 70 раз, заканчивая ее каждый раз по-другому)

Я, ... (и.п.ч), прощаю тебя, Папа, за...

(Прочтите)

Я обращаюсь к тебе, мой Папа, и благодарю тебя за то, что ты позволил мне искренне признаться в своих чувствах и эмоциях по отношению к тебе. Я искренне хочу исцелить наши отношения и наполнить их любовью и радостью. Я верю, что у меня это получится, ведь я делаю это из чистых побуждений, с открытым сердцем и большим желанием освободиться от всех деструктивных чувств и эмоций по отношению к тебе, мой отец.

День №3 "Освобождение"

Дата _____

1. Выразите намерение.
2. Зажгите свечу.
3. Выполните практику дня: следуя подсказкам и завершая фразу, пропишите 70 раз. Если хочется писать больше — пишите. Не сдерживайте себя.
4. Выполните завершающую практику. Лево́й рукой 7 раз пропишите фразу:
«Я прощаю тебя, Папа».
5. Проговорите посвящение.
6. Прочтите молитву «Прощение».

(Прочтите)

Папа, сегодня я хочу честно рассказать тебе о своих чувствах и искренне хочу простить тебя и освободиться от того негатива, который есть у меня в душе по отношению к тебе. Я прошу тебя, Папа, принять мое право на переживание этих чувств и эмоций без стыда, чувства вины и самобичевания.

(Пропишите фразу 70 раз, заканчивая ее каждый раз по-другому)

Я, ... (и.л.я), прощаю тебя, Папа, за...



День №4 "Освобождение"

Дата _____

(Прочтите)

Я обращаюсь к тебе, мой Папа, и благодарю тебя за то, что ты позволил мне искренне признаться в своих чувствах и эмоциях по отношению к тебе. Я искренне хочу исцелить наши отношения и наполнить их любовью и радостью. Я верю, что у меня это получится, ведь я делаю это из чистых побуждений, с открытым сердцем и большим желанием освободиться от всех деструктивных чувств и эмоций по отношению к тебе, мой отец.

1. Выразите намерение.
2. Зажгите свечу.
3. Выполните практику дня: следуя подсказкам и завершая фразу, пропишите 70 раз. Если хочется писать больше — пишите. Не сдерживайте себя.
4. Выполните завершающую практику.левой рукой 7 раз пропишите фразу:

«Я прощаю тебя, Папа, и ты прости меня».

5. Проговорите посвящение.
6. Прочтите молитву «Прощение».

(Прочтите)

Папа, сегодня я хочу честно рассказать тебе о своих чувствах и искренне хочу простить тебя и освободиться от того негатива, который есть у меня в душе по отношению к тебе. Я прошу тебя, Папа, принять мое право на переживание этих чувств и эмоций без стыда, чувства вины и самобичевания.

(Пропишите фразу 70 раз, заканчивая ее каждый раз по-другому)

Я, ... (и.м.я), прощаю тебя, Папа, за...

(Прочтите)

Я обращаюсь к тебе, мой Папа, и благодарю тебя за то, что ты позволил мне искренне признаться в своих чувствах и эмоциях по отношению к тебе. Я искренне хочу исцелить наши отношения и наполнить их любовью и радостью. Я верю, что у меня это получится, ведь я делаю это из чистых побуждений, с открытым сердцем и большим желанием освободиться от всех деструктивных чувств и эмоций по отношению к тебе, мой отец.



День №5 "Освобождение"

Дата _____

1. Выразите намерение.
2. Зажгите свечу.
3. Выполните практику дня: следуя подсказкам и завершая фразу, пропишите 70 раз. Если хочется писать больше — пишите. Не сдерживайте себя.
4. Выполните завершающую практику. Левой рукой 7 раз пропишите фразу:
«Я прощаю тебя, Папа, и ты прости меня».
5. Проговорите посвящение.
6. Прочтите молитву «Прощение».

(Прочтите)

Папа, сегодня я хочу честно рассказать тебе о своих чувствах и искренне хочу простить тебя и освободиться от того негатива, который есть у меня в душе по отношению к тебе. Я прошу тебя, Папа, принять мое право на переживание этих чувств и эмоций без стыда, чувства вины и самобичевания.

(Пропишите фразу 70 раз, заканчивая ее каждый раз по-другому)

Я, ... (и.л.ч), прощаю тебя, Папа, за...



День №6 "Освобождение"

Дата _____

1. Выразите намерение.
2. Зажгите свечу.
3. Выполните практику дня: следуя подсказкам и завершая фразу, пропишите 70 раз. Если хочется писать больше — пишите. Не сдерживайте себя.
4. Выполните завершающую практику. Лево́й рукой 7 раз пропишите фразу:
«Я прощаю тебя, Папа, и ты прости меня».
5. Проговорите посвящение.
6. Прочтите молитву «Прощение».

(Прочтите)

Папа, сегодня я хочу честно рассказать тебе о своих чувствах и искренне хочу простить тебя и освободиться от того негатива, который есть у меня в душе по отношению к тебе. Я прошу тебя, Папа, принять мое право на переживание этих чувств и эмоций без стыда, чувства вины и самобичевания.

(Пропишите фразу 70 раз, заканчивая ее каждый раз по-другому)

Я, ... (имя), прощаю тебя, Папа, за...



День №7 "Освобождение"

Дата _____

(Прочтите)

Я обращаюсь к тебе, мой Папа, и благодарю тебя за то, что ты позволил мне искренне признаться в своих чувствах и эмоциях по отношению к тебе. Я искренне хочу исцелить наши отношения и наполнить их любовью и радостью. Я верю, что у меня это получится, ведь я делаю это из чистых побуждений, с открытым сердцем и большим желанием освободиться от всех деструктивных чувств и эмоций по отношению к тебе, мой отец.

1. Выразите намерение.
2. Зажгите свечу.
3. Выполните практику дня: следуя подсказкам и завершая фразу, пропишите 70 раз. Если хочется писать больше — пишите. Не сдерживайте себя.
4. Выполните завершающую практику. Левой рукой 7 раз пропишите фразу:
«Я прощаю тебя, Папа, и ты прости меня».
5. Проговорите посвящение.
6. Прочтите молитву «Прощение».

(Прочтите)

Папа, сегодня я хочу честно рассказать тебе о своих чувствах и искренне хочу простить тебя и освободиться от того негатива, который есть у меня в душе по отношению к тебе. Я прошу тебя, Папа, принять мое право на переживание этих чувств и эмоций без стыда, чувства вины и самобичевания.

(Пропишите фразу 70 раз, заканчивая ее каждый раз по-другому)

Я, ... (и.п.ч), прощаю тебя, Папа, за...

(Прочтите)

Я обращаюсь к тебе, мой Папа, и благодарю тебя за то, что ты позволил мне искренне признаться в своих чувствах и эмоциях по отношению к тебе. Я искренне хочу исцелить наши отношения и наполнить их любовью и радостью. Я верю, что у меня это получится, ведь я делаю это из чистых побуждений, с открытым сердцем и большим желанием освободиться от всех деструктивных чувств и эмоций по отношению к тебе, мой отец.



День №8 "Освобождение"

Дата _____

1. Выразите намерение.
2. Зажгите свечу.
3. Выполните практику дня: следуя подсказкам и завершая фразу, пропишите 70 раз. Если хочется писать больше — пишите. Не сдерживайте себя.
4. Выполните завершающую практику. Левой рукой 7 раз пропишите фразу:
«Я прощаю тебя, Папа, и ты прости меня».
5. Проговорите посвящение.
6. Прочтите молитву «Прощение».

(Прочтите)

Папа, сегодня я хочу честно рассказать тебе о своих чувствах и искренне хочу простить тебя и освободиться от того негатива, который есть у меня в душе по отношению к тебе. Я прошу тебя, Папа, принять мое право на переживание этих чувств и эмоций без стыда, чувства вины и самобичевания.

(Пропишите фразу 70 раз, заканчивая ее каждый раз по-разному)

«Я, ... (и.л.я), прощаю тебя, Папа, за...»

(Прочтите)

Я обращаюсь к тебе, мой Папа, и благодарю тебя за то, что ты позволил мне искренне признаться в своих чувствах и эмоциях по отношению к тебе. Я искренне хочу исцелить наши отношения и наполнить их любовью и радостью. Я верю, что у меня это получится, ведь я делаю это из чистых побуждений, с открытым сердцем и большим желанием освободиться от всех деструктивных чувств и эмоций по отношению к тебе, мой отец.



День №9 "БлагоДарение"

Дата _____

1. Выразите намерение.
2. Зажгите свечу.
3. Выполните практику дня: следуя подсказкам и завершая фразу, пропишите 70 раз. Если хочется писать больше — пишите. Не сдерживайте себя.
4. Выполните завершающую практику. Лево́й рукой 7 раз пропишите фразу:

«Я благодарю тебя, Папа».

5. Проговорите посвящение.

(Прочтите)

Дорогой мой Папа!

Я есть. Я живу. Я дышу. Я вижу, я слышу, я чувствую — и это все благодаря тебе. Благодарю тебя, мой Папа, за то, что я живу. Дорогой Папа, прими мою искреннюю благодарность и позволь мне выразить ее для тебя сегодня. Я счастлив (-а), что могу благодарить тебя, любить тебя, радовать тебя своими успехами. Я — твое продолжение. А значит, мои успехи — твои успехи. И сегодняшний день я посвящаю Благодарности.

(Пропишите фразу 70 раз, заканчивая ее каждый раз по-разному)

«Я, ... (и.л.ч), благодарю тебя, папа, за...»



День №10 "Осознание"

Дата _____

1. Выразите намерение.
2. Зажгите свечу.
3. Выполните практику дня: напишите свои осознания после практик прошедших дней.
4. Выполните завершающую практику. Лево́й рукой 7 раз пропишите фразу:

«Я люблю тебя, Папа».

5. Проговорите посвящение.

Для завершения практики необходимо подвести итоги.

Напишите свои осознания после практик прошедших дней, отвечая на вопросы ниже.

Вопросы:

Какое самое яркое осознание?

Что было сложным?

Что было легким?

Что я понял (-а), выполняя практики?

Какую взаимосвязь я увидела?

Как изменилось отношения к папе?

Какие чувства и эмоции преобладали в каждом дне?

Как менялось мое эмоциональное состояние?

Что меня больше всего наполняло?

Какие изменения во мне произошли?

Какие изменения произошли во внешнем мире?

Готов (-а) ли я к изменениям?

Что хорошего произошло?

Что ценного я вынес (-ла) из этой практики?

Какое послание для себя я хочу себе сказать?

Blank lined page for handwriting practice.

ЗАВЕРШАЮЩИЕ ПРАКТИКИ

(Пропись левой рукой)

Blank lined page for handwriting practice.

На этом наш практикум завершен.

Практики, которые вы делали эти 10 дней, — глубокие и эффективные. Они имеют пролонгированное действие, поэтому наблюдайте за собой, за своим внутренним состоянием, реакциями на те или иные события. Наблюдайте изменения, которые будут происходить во внешнем и внутреннем мире.

Будьте готовы к этим изменениям, и не только в отношениях с папой.

Если через некоторое время вы почувствуете необходимость повторить данную практику — вы можете это сделать.

Но главное, что вам нужно понять, — это то, что не стоит направлять энергию туда, где вы ничего изменить не в силах. Не нужно отправлять ее в прошлое, вспоминая обиды и ситуации, которые были для вас неприятны.

Работайте над вашими отношениями из позиции себя сегодняшнего.

Сконцентрируйте ваше внимание на сохранении гармонии своего внутреннего состояния **ЗДЕСЬ** и **СЕЙЧАС**, на осознанном общении и принятии людей такими, какие они есть, позволяя и себе быть таким (такой), какой (какая) вы есть.

Любви и гармонии вам!

С Верой в Ваш Успех и Счастье,

Татьяна Ас.нешко

