

Сила Прощения

Памятка

*с материалами и Практиками
для прощения себя и других*

*Исцеление
начинается с Прощения...*



Прощение — это Освобождение. Как Прощение помогает освободиться от прошлого?

Сегодня заканчивается Масленица и Прощеное Воскресенье, когда принято просить прощения и прощать за нанесенные обиды и боль.

На самом деле совершенно неважно сделаете ли вы это сегодня или в любой другой день... **Важно сделать это для себя.** Так как это то, что мешает вам легко идти по жизни и стремиться к желаемым изменениям и своим Мечтам...

Прощение помогает освободиться от прошлого – старых отживших себя эмоций, обид, переживаний, боли, которые бывают очень плотно упакованы в теле, мешая проявиться наружу настоящим чувствам любви, нежности, сострадания и эмоциям радости и счастья...

Подробнее об этом, читайте здесь:

[Выпустите лучшие Чувства из прекрасного графина своей Души!](#)

[Какой мощный ресурс скрывается в обидах, огорчениях, сожалениях, неприязни?](#)

Кроме того, эти упакованные эмоции и не выплеснутые наружу чувства часто провоцируют болезни в теле...

Поэтому если вы сейчас больны или нездоровы полностью, прежде всего загляните в свое сердце и спросите себя:

А кого мне нужно простить?

И вы увидите, что такой человек обязательно найдется. Возможно даже окажется, что это **вы сами** – вам нужно простить себя.

Если вы найдете человека, которого простить трудно, то именно его вам нужно простить в первую очередь. Важно понимать, что тот, кого нам нужно простить, тоже испытывает боль в тот момент он просто не мог поступить по-другому...

Помните, что другие люди – это **всегда ваши отражения**, они показывают вам то, что вы не принимаете в себе...

Подробнее здесь:

[Почему вас не понимают близкие люди и что с этим делать?](#)

Люди забудут, что вы говорили.

Люди забудут, что Вы делали.

Люди не забудут одного –

Что они чувствовали благодаря Вам!

Майя Ангелу



И для начала вам нужно открыть свое сердце и увидеть, кого вам нужно простить... Зато когда вы прощаете, удивительным образом происходит исцеление от болезней и приходят неожиданные, приятные изменения в вашу жизнь.

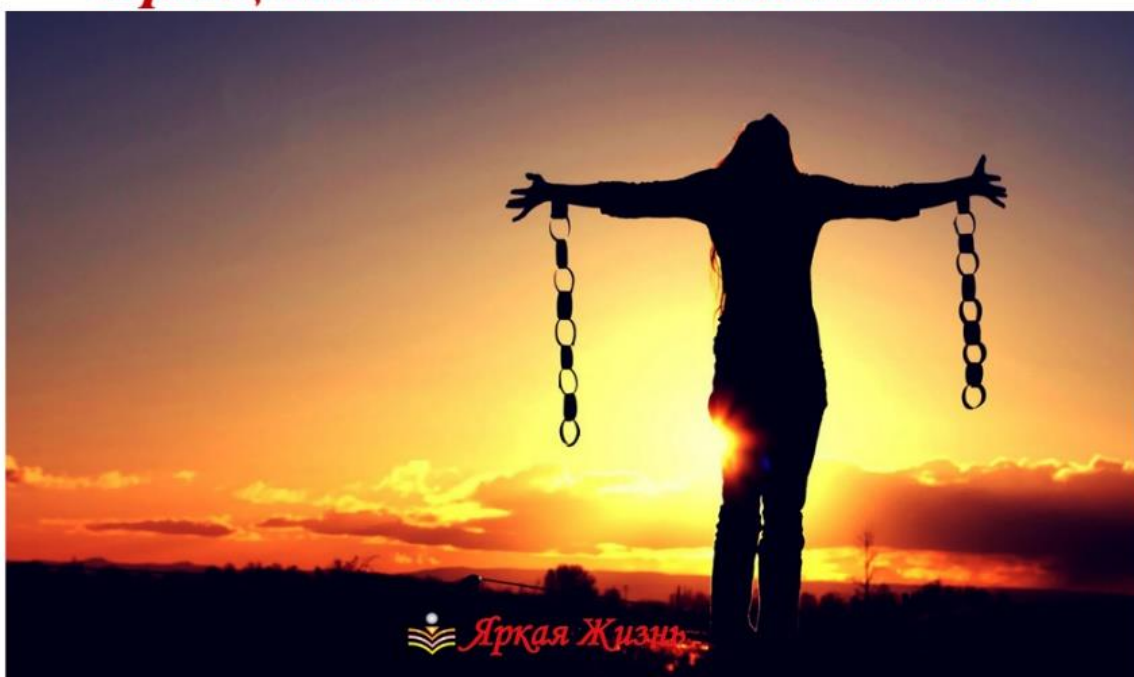
ПРОЩЕНИЕ — ЭТО ОСВОБОЖДЕНИЕ...

Поэтому, для того, чтобы освободиться от прошлого и легко идти в будущее, быть здоровыми и счастливыми, вам необходимо **Простить**.

Нужно сделать выбор для себя и создать намерение освободить себя от прошлого и простить всех без исключения, особенно самих себя.

И еще очень важно сильно этого захотеть и делать это искренне. Уже только само желание Простить помогает вам исцелиться от прошлого.

Прощение это Освобождение...



Как лучше всего Прощать?

Есть **простая техника**, которую предлагает сделать Луиза Хей, и которая нам тоже очень нравится. При всей своей простоте, она очень хорошо работает.

Вам необходимо **70 раз в день 7 дней подряд** повторять (про себя или вслух) и дополнительно можно писать рукой на бумаге (а потом сжигать ее) следующее утверждение:

«Я, (Ваше имя), прощаю тебя (Имя того, кого хотите простить) за то, что ты не был таким, каким я хотела тебя видеть. Я прощаю тебя и полностью освобождаю тебя.»

Попробуйте эту технику с тем, с кем не можете поговорить лично и попросить прощения. В остальных случаях лучше будет попросить прощения у человека при встрече или для начала написать ему сообщение, если встретиться по какой-то причине трудно для вас сейчас...

Начните с маленького шага и вы увидите как вам будет открываться **новый путь и новое видение вашей жизни.**

Дополнительно используйте технику, чтобы отпускать свои обиды, устранять непонимание и конфликты в отношениях в своей жизни и гармонизировать отношения с собой и другими людьми:

[Техника для отпускания обид и непонимания](#)

Помните, что все люди, кто были рядом с вами, были неслучайно и все они ваши учителя. Позвольте себе увидеть, чему именно вы научились от них. **Какой урок они вам преподавали**, даже если это было в неприятной для вас форме.

Необходимо за нагромождением эмоций, обид, боли **увидеть истинное зерно и то позитивное намерение**, которое они несли вам своими словами, действиями, поступками.

Это зерно есть всегда, **позвольте себе увидеть это в своем сердце.**



А когда найдете это зерно, этот урок – **Простите** и обязательно **Поблагодарите** человека за то, что он дал вам...

Благодарность помогает закрыть раны на сердце, залечить боль и старые обиды...

Наполните свое сердце Благодарностью... и вы ощутите как все плохое словно стирается из вашей памяти, мыслей, ощущений и уходит из вашего тела.

Вы можете благодарить с помощью нашей Медитации Благодарности, которую рекомендуем делать 7 дней подряд (лучше вечером), а потом не реже 1 раза в неделю.

[Медитация Благодарности](#)

Для улучшения и закрепления результата на каждый день воспользуйтесь [Техникой для отпускания обид и непонимания](#) — с ее помощью Вы сможете решать сложные вопросы и непонимание в отношениях, устранять обиды и разрешать конфликты.

Очень рекомендуем использовать действенную [Методику «Два Сердца»](#) — вы можете поговорить с другим человеком, чтобы наладить отношения, разобраться в причинах непонимания, конфликта и устранить их.

Прощайте, освобождайтесь от прошлого, чтобы легко без лишнего груза идти в будущее и строить своими руками свою счастливую судьбу!

Со своей стороны, **мы готовы вам помочь и поддержать вас на этом пути...**

Если есть устойчивое неприятие себя, близких людей и каких-то событий в жизни, если сложно отпустить обиды и события прошлого, если повторяются негативные ситуации в жизни, в отношениях и с деньгами, их можно и нужно проработать глубоко уже в индивидуальной работе.

Для этого вы можете обратиться к нам за [индивидуальной сессией по Технологии Духовной Трансформации](#) и записаться в нашу [индивидуальную Программу «Прорыв к Мечте»](#).

Консультация по Технологии
Духовной Трансформации ☺

Индивидуальная Программа
Прорыв к Мечте ➔

Мы можем и готовы вам помочь освободиться от наболевших проблем и ограничений, чтобы вы начали жить так, как всегда мечтали!

По всем возникающим вопросам пишите на нашу почту support@shinylife.ru.

Будем рады помочь вам и ответить на ваши вопросы.

И в тему Прощения для вас наше

авторское стихотворение:

Простить и отпустить

Прощать или прощаться

Как уходить тогда

Когда не высказано все...

И что есть правильно

И стоит ли встречаться

Лицом к лицу с той болью

Что прошла уже давно...

Ваш выбор он в приоритете:

Хотите счастья и любви?

Простите всех, как чувствуете сердцем,

И посадите **новые ростки...**

И пусть ростки Любви и Доброты,
Раскроются букетом прямо в сердце
И искренняя Благодарность от Любви

Вольется в Мир...

И обретет Преображение в Свете.

Елена Светлова ©



Дополнительные материалы по теме

Для работы с собой по изменению своего состояния и своих отношений используйте наши действенные и преобразующие практики и медитации, что мы подготовили для вас:

- ▶ [Выпустите лучшие Чувства из прекрасного графина своей Души!](#)
- ▶ [Почему вас не понимают близкие люди и что с этим делать?](#)
- ▶ [Как прощать и отпускать обиды?](#)
- ▶ [Какой мощный ресурс скрывается в обидах, огорчениях, сожалениях, неприятии?](#)
- ▶ [Техника для отпускания обид и непонимания](#) поможет отпустить свои обиды, устранять непонимание и конфликты в отношениях в своей жизни и гармонизировать отношения с собой и другими людьми.
- ▶ [Методика «Два Сердца»](#) дает возможность поговорить с другим человеком, чтобы наладить отношения, разобраться в причинах непонимания, конфликта и устранить их.
- ▶ [Медитация Гармонизация отношений](#) для гармонизации отношений с собой, с близкими и другими людьми — любимыми, друзьями, коллегами, партнерами, родителями, детьми и т.п.
- ▶ [Медитация очищения от негатива и наполнения энергией](#) поможет вам избавиться от негативных, навязчивых мыслей, убрать накопленный негатив
- ▶ [Медитация очищения, наполнения, благодарности и любви](#) предназначена в комплексе для очищения от всего ненужного, болезненного и наполнения энергией молодости, здоровья, красоты, любви. Она помогает улучшить отношения с окружающим миром и людьми, открывает вас потоку света и любви.

▶ **Плей-Лист с Практиками Прощения и Освобождения от прошлого:**

[▶ Практики Прощения и Освобождения от прошлого](#)

Используйте наши материалы и практики и наблюдайте за изменениями в себе и своей жизни. Мы верим, что они будут вдохновлять вас и будем рады вашим [Отзывам](#) по изменениям в себе, своем состоянии и качестве жизни.

А мы будем рядом с вами, чтобы поддержать и обеспечить вас полезными инструментами и практиками для вашего развития, счастья и благополучия!

Посмотрите далее варианты как мы еще можем быть полезными для вас в тренингах и индивидуальной работе для глубокой проработки и достижения желаемых результатов в жизни.

Вы хотите достичь большего в своей жизни? Освободитесь от ограничений на индивидуальной сессии!

Углубленно проработать отношения с собой, убрать ограничения и блоки, что мешают жить счастливо, быть здоровыми, любимыми, жить в достатке и достигать успеха можно на наших Индивидуальных Сессиях по Технологии Духовной Трансформации. Записаться по специальному предложению можно здесь:

Записаться по специальному предложению сейчас можно по кнопке ниже:

Консультация по Технологии
Духовной Трансформации ♥

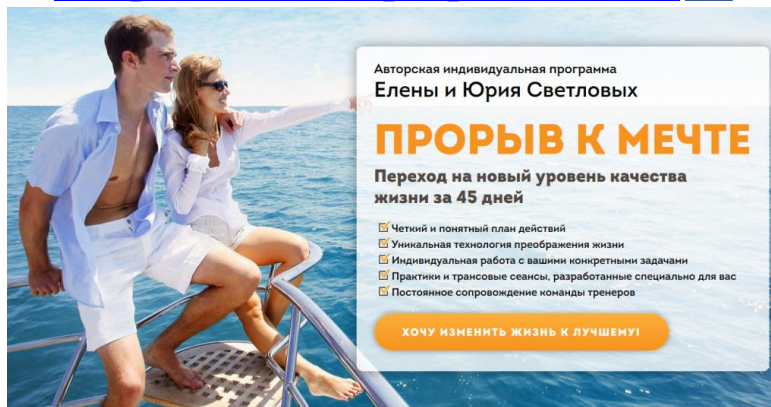
Вы хотите совершить мощный Прорыв и выйти на новый уровень качества жизни?

Приходите в индивидуальную Программу «Прорыв к Мечте»!

Предлагаем вам пройти путь к вашей Мечте вместе, с нашей помощью и постоянной поддержкой в авторской Программе «Прорыв к Мечте».

Всего за 45 дней вы сможете перейти на новый уровень качества жизни и начать жить той полной жизнью, как всегда мечтали.

[Подробности о Программе здесь](#) ▶



Работа индивидуальная и до результата - мы работаем на глубинных уровнях и убираем ваши ограничения и внутренние барьеры на пути к Мечтам.

Предложение ограничено по времени, поэтому, если это актуально для вас, спешите записаться на участие. Жмите на кнопку ниже!

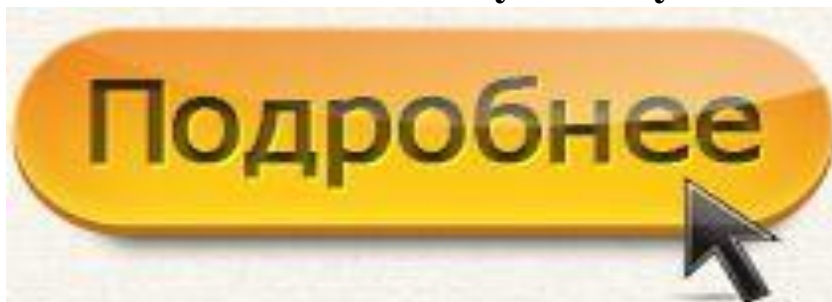
[Хочу совершить Прорыв к Мечте ➔](#)

Безоплатная Консультация

У вас не получается решить волнующие вопросы по здоровью, отношениям, деньгам и избежать повторяющихся проблем?

Хотите быстро и результативно решить их?

Запишитесь на бесплатную консультацию!



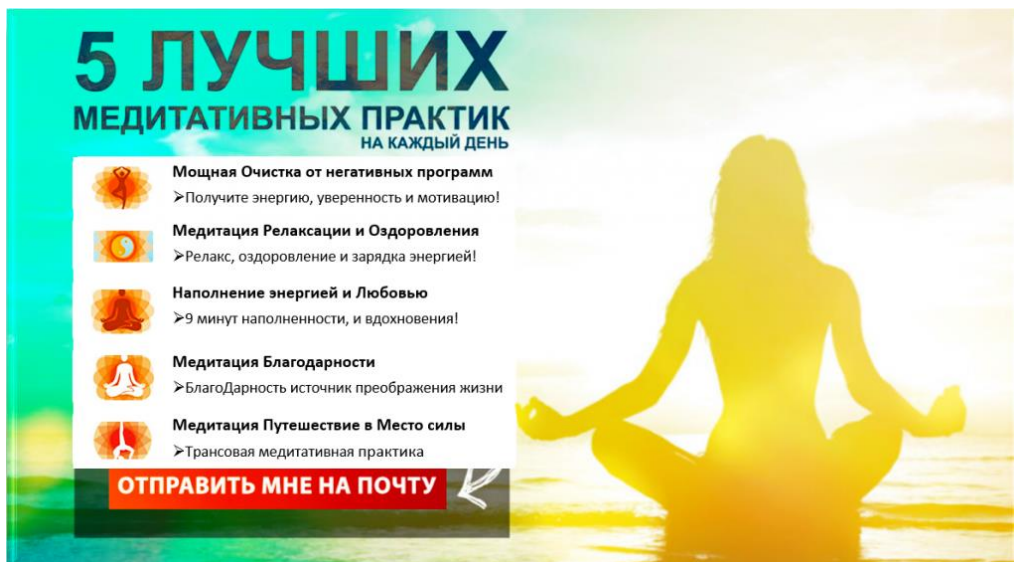
[Каталог лучших Практик и Тренингов](#)

Лучшие Практики ☯

Программы и Тренинги 📖

**Получите в Подарок
5 Лучших Медитативных Практик
на каждый день**

5 лучших Медитативных Практик на каждый день



Используйте наши полезные материалы на [Блоге](#), записывайтесь для решения волнующих вас вопросов на [Безоплатные консультации](#), обращайтесь для проработки ограничений на [Личные консультации](#) и для глубокой индивидуальной работы по программе [Прорыва к Мечте](#), приходите и практикуйте [Медитативные Практики, меняющие жизнь](#), чтобы достичь новых высот в своей жизни!

С пожеланиями Любви, Радости и Благополучия ♡♡

Елена и Юрий Светловы

*Мастера по гармоничной настройке жизни,
Авторы Практик, меняющих Жизнь.*

♡ По всем возникающим вопросам пишите на нашу почту support@shinylife.ru. Будем рады помочь вам и ответить на ваши вопросы.

**Подпишитесь на наши основные каналы коммуникации,
чтобы получать полезные материалы и новые практики!**

