



#SELF-ACADEMY
с Ириной Романенко



УРОК 1. ПРОЩЕНИЕ ПО ХОСЕ СИЛЬВА

**ТЕМА 3.
ПРИНЯТИЕ И
ПРОЩЕНИЕ**

Онлайн курс Мастер Игры

Тема 3. Принятие и прощение

Урок 1. Прощение (часть 1)



Тема урока

В этом уроке мы поговорим об обиде и осуждении, а также о том, как избавиться от них. Данный урок посвящен простой технике прощения, которая помогла многим людям отпустить обиды и освободиться от негативного влияния прошлого травмирующего опыта блокировавшего их движение к успеху и к здоровым отношениям с людьми.

Прощение по Хосе Сильва

Данная техника прощения была разработана Хосе Сильва, американским парапсихологом, основателем Метода Сильва и системы ESP — нетрадиционных с точки зрения науки методик, призванных помочь людям усилить их навыки психокоррекции, а также развить способности самим исцелять себя.

Я несколько изменила его подход, усилив текст прощения и добавив рефлексии по поводу возникающих чувств и ощущений в теле. Просмотрите видео ролик и выполните упражнения в Задании к уроку.

Видеоурок

[Ссылка на видеоуроки на канале #SELF-ACADEMY в YouTube](#)

Задание

Упражнение 1: Прощение близких.

Найдите уединенное место в доме или на природе. Выполните следующую технику прощения:

- Займите удобное положение сидя, закройте глаза, немного приподняв их над линией горизонта.



#SELF-ACADEMY с Ириной Романенко

- Считайте в обратном порядке от 10 до 1.
- Когда дойдёте до 1, перенеситесь в уме в своё любимое и безопасное место отдыха.
- Представьте, что приглашаете к себе по очереди следующих людей из вашего окружения:
 - *Близкие родственники: мать, отец, муж или жена, любимый человек, дочь, сын.*
 - *Дальние родственники: сестра, брат, бабушка, дедушка, дядя, тётя, тёща, тесть.*
 - *Друзья и знакомые: друг, сосед, коллега по работе, начальник, преподаватель.*

Выполните шаги представленные ниже с каждым из людей в вашем близком окружении, включая тех, кого нет в живых. Для дальних родственников, друзей и знакомых вы в лице одного из друзей, братьев, сестер и т.д. прощаете всех друзей, братьев, сестер и т.д.

Простите каждого из людей по очереди, а так же попросите их простить вас. Скажите каждому из них следующие слова:

- Прости меня за то, что я обидел тебя.
- Прости меня за то, что я держал обиду на тебя.
- Прощаю тебя за то, что ты обидел меня.
- Представьте, что вы обнимаете и пожимаете руки этим людям.
- Завершите данное упражнение, сосчитав от 1 до 5.
- Опишите, какие чувства вы испытали, какие ощущения возникли у вас в теле, где они были локализованы.

Упражнение 2: Прощение себя.

Найдите уединенное место в доме или на природе. Выполните следующую технику прощения:

- Займите удобное положение сидя, закройте глаза, немного приподняв их над линией горизонта.
- Считайте в обратном порядке от 10 до 1.
- Когда дойдёте до 1, перенеситесь в уме в своё любимое, безопасное место отдыха.



#SELF-ACADEMY с Ириной Романенко

- Представьте, что приглашаете к себе себя и следуя той же модели, выполните технику прощения себя из упражнения выше.
- Определите, какие чувства и эмоции вы испытываете видя себя со стороны.
- Какие ощущения в теле у вас возникают, когда вы смотрите на себя, где они локализованы.
- Разберитесь, в чем вы себя обвиняете.

Простите себя, а также попросите прощение у себя. Скажите себе следующие фразы:

- Прости меня за то, что я тебя обидел.
- Прости меня за то, что я держал обиду на тебя.
- Прощаю тебя за то, что ты позволял меня обижать.
- Представьте, что вы обнимаете себя и пожимаете руку.
- Завершите данное упражнение, сосчитав от 1 до 5.
- Подумайте, какие чувства вы испытали.
- Прошли ли болезненные, тревожные ощущения в теле?

Задание:

- 1) Выполните оба упражнения. Ответьте на вопросы к ним. Напишите, легко ли вам удалось проделать упражнения? На каком этапе возникла основная трудность. Загрузите файл с ответом в группу на Фейсбук. Скопируйте ссылку на файл в поле для ответа. В названии файла укажите тему, урок, упражнение и ваше ФИО.
- 2) Опишите ваши чувства, открытия и выводы при выполнении этого упражнения.
- 3) Напишите, что вам понравилось, что мешало, что можно улучшить в этом уроке.
- 4) Оцените урок по шкале от 1 до 10.