

## Родительская комната

### ПРАКТИКА БЛАГОДАРНОСТИ И РАЗРЕШЕНИЯ

РАСТИРАЕМ ЛАДОШКИ ДО ЭФФЕКТА ПРИСУТСТВИЯ, ПОКА МЕЖДУ НИМИ НЕ ОБРАЗУЕТСЯ НЕКОЕ ПОЛЕ. МОЖЕТ БЫТЬ ОЩУЩЕНИЕ ПОКАЛЫВАНИЯ, ТЕПЛА ИЛИ ДРУГИЕ СВОИ ОЩУЩЕНИЯ.

РАЗВОДИМ НЕМНОГО ЛАДОНИ.

Далее говорим себе:

"Левая ладонь - это мама, правая - папа. Когда ладонки начнут свое сближение друг к другу - появлюсь Я.

Дорогие мои родители,

- ✓ я вас благодарю за то, что вы воспитали меня исходя из того опыта и знаний, которые у вас были.
- ✓ Я благодарю вас за то, что вы дали мне жизнь.
- ✓ Но сейчас я разрешаю себе жить свою взрослую, красивую, счастливую, свободную, изобильную, радостную жизнь.
- ✓ И я оставляю свою детскую надежду завоевать вашу любовь любым способом.
- ✓ Я возвращаю себе Себя. Я разрешаю себе жить свою взрослую, красивую, наполненную и изобильную жизнь."

*Практика закончилась, ладошки сошлись. Можно посидеть еще немного с сомкнутыми ладонями в состоянии благодарности и радости за себя.*

*\* Берем только те фразы, которые откликаются.*

### ТРАНСФОРМАЦИОННАЯ ИГРА "ДОМ ДУШИ"

*Мария Икболова*

*Коуч-игропрактик, нумеролог,  
литопрактик (камни под запрос)*

*Записаться на игру:*

*<https://kriyaself.com/host/BAZXQuKwkjgveNwpj>*

*[@maria.ikbolova](#)*

*[Услуги / Как я могу помочь](#)*