



Он-лайн тренинг

**«Мужчина и  
Женщина:  
Танец вечной  
любви»**

**Автор: Елена Шкуд**

[www.happymanandwoman.ru](http://www.happymanandwoman.ru)

# ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ

**КЛЮЧ 1:**  
**Чувства – это способ общения  
со Вселенной**

## **К чему мы пришли:**

- 1. У нас есть ЧУВСТВА и ЭМОЦИИ**
- 2. Определили, за что хотим простить своих партнеров (бывших и настоящих)**
- 3. Признали, что чему-то научились благодаря такому поведению партнера**
- 4. Нашли СВОИ мысли и чувства, которые спровоцировали такое к вам отношение.**
- 5. Знаем, что хотим испытывать вместо боли и страданий.**

**ПРОЩЕНИЕ  
И  
БЛАГОДАРНОСТЬ**

## **КЛЮЧ 2:**

**Прощая своих партнеров мы  
возвращаем себе свою  
энергию для создания чего-то  
НОВОГО.**

## **КЛЮЧ 3:**

**Простить, значит, взять на себя  
ответственность за свою жизнь  
и за свое счастье.**

# УПРАЖНЕНИЕ

# ПРОЩЕНИЕ СЕБЯ

**Что происходит с  
энергетической точки  
зрения?**

**За что вы хотите простить  
СЕБЯ?**

**КЛЮЧ 4:**  
**Прощая себя, мы создаем  
внутреннюю свободу.**

# ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Написать письмо каждому из своих партнеров.
2. За что вы хотите простить себя?  
6 пунктов (ситуаций) - анализ по схеме:
  - Какие ваши мысли и чувства спровоцировали такое ваше поведение?
  - Чему вы научились благодаря этому опыту?
  - Что вы хотите испытывать вместо этого?



**Благодарю!**

[www.happymanandwoman.ru](http://www.happymanandwoman.ru)