ВОЛШЕБНЫЙ РИТУАЛ ПЕРЕД СНОМ  
  
Очень простой ритуал:  
Каждую ночь после того, как ребенок уснул, необходимо дождаться активной фазы сна – это где-то минут через пятнадцать. А потом сказать ребенку простые слова:  
«Я люблю тебя. Я горжусь тобой. Я очень рада, что ты мой сын/дочь. Ты самый лучший ребенок для меня».  
  
ВАЖНЫЕ ФРАЗЫ  
  
В расстановочной терапии есть такое понятие как «разрешающие фразы» — фразы, которые мы говорим во время расстановки, и они меняют мироощущение людей, лечат их души. Слова обычно простые – о любви, принятии, сожалении. Так вот я обнаружила, что если важные фразы говорить своим детям ночью, то многие проблемы решаются сами. Например, с иерархией в семье. Какие фразы бывают обычно:  
  
♥ «Я твоя мама, а ты мой сын/дочь». Эта фраза помогает, если вы не чувствуете связи с ребенком, именно душевной связи. А так же если у вас нарушена иерархия – и непонятно, кто чья мама.  
  
♥ «Я большая, а ты маленький». Эта фраза опять же об иерархии. А кроме того она помогает повзрослеть в отношениях с детьми. Дети очень сильно расслабляются, когда мама становится взрослой, наконец.  
  
♥ «Я даю, а ты бери». Это снова об иерархии, о течении энергии. Помогает, если мама пытается из детей энергию «выкачивать».  
  
♥ «Ты самый лучший сын/дочь для меня». Здесь можно добавить еще очередность ребенка. Ведь, например, не один сын – а целых три. И каждый из них хорош на своем месте.(ты самый лучший старший сын)  
  
♥ «Ты именно тот сын/дочь, который нужен нам». Это помогает ребенку чувствовать свою ценность, свою «хорошесть». Особенно рекомендую фразу тем, кто постоянно своего ребенка сравнивает с другими – не в его пользу.  
  
♥ «Тебе не нужно ничего для меня делать, я люблю тебя за то, что ты есть». Многие возмутятся. Но фраза не о том, что ты можешь не мыть посуду. А скорее о том, что ради меня ты не должен нести родовые динамики.  
  
♥ «Я очень рада, что ты есть». Особенно помогает тем, для кого ребенок был не очень желанным.  
  
♥ «Я рада, что ты мальчик/девочка». Если вы, например, хотели девочку/мальчика и долго не могли принять пол своего ребенка.  
  
♥ «Мы с папой тебя очень любим, ты наш сын/дочь» — ключевое слово здесь «наш». Помогает, если у вас есть тенденция детей перетягивать, втягивать и делить.  
  
♥ «Ты такой же, как твой папа», «Твой папа – самый лучший папа для тебя», «Я разрешаю тебе любить папу и брать от него» — если у вас с отцом ребенка конфликт, если он не растит малыша или вы в ссоре. Но даже для тех родителей, которые вместе, фраза бывает полезной. Если мама не принимает папу и не дает ему активно заниматься ребенком.  
  
♥ «Мне очень жаль». Фраза подходит, если в течение дня вы поругались, не было понимания, наказывали, срывались. Не стоит умолять о прощении – это нарушает иерархию. А вот извиниться – и сказать, что вам очень жаль, стоит.  
  
♥ «Я горжусь тобой». Особенно помогает, когда вы пытаетесь из ребенка сделать того, кем он не является – и кем возможно, никогда не будет. Помогает и для тех детей, которые очень отличаются от других – особых, например.  
  
♥ «Я люблю тебя». Три волшебных слова от всего. Если в них вложено это чувство. То есть если вы произносите не машинально какие-то слоги и буквы, а со всем сердцем выдыхаете признание в любви.  
  
На произнесение волшебных фраз нужно настроиться. Нельзя, как я уже говорила, делать это механически. Важно подойти к процессу с душой, а не на бегу. Мол, сейчас три минуты повторю по бумажке, и все станет хорошо. Самая сложная работа происходит внутри. Чтобы слова были магическими, их этой магией нужно заряжать. А заряд, нужный нашим детям, находится в нашем сердце.  
  
Иногда для того, чтобы сказать такие простые слова, нужно сначала сказать нечто похожее своим родителям (в сердце).  
Сеанс не должен быть долгим. Это всего лишь три-пять минут. Но очень эмоционально насыщенные пять минут. Важно делать это регулярно и по чуть-чуть. Маленькими шагами. А не пытаться один раз за неделю нашептать три часа любви. Мы же едим каждый день по нескольку раз, а не делаем это только в воскресенье, верно?  
  
И, кроме того, не забывайте говорить такие фразы и днем, между делом, безо всякого повода, искренне. Обнимать их просто так, если проходили мимо. Чмокнуть затылок, который сидит рядышком. Это то, что дети запомнят на всю жизнь. И скорее всего, именно это они и будут вспоминать.  
  
Нельзя недооценивать силу слов родителей. Для того, чтобы признать это, вспомните, какие слова вашей мамы/папы вы помните и сейчас, спустя тридцать, сорок лет. И какие из них были для вас важными.  
  
Эта магия доступна вам всегда, не стоит денег, для этого не нужно ничего особенного. Просто дождаться, когда ваш малыш (или уже не малыш) будет сладко сопеть – и прошептать ему что-то важное на ушко))  
  
(из сети)