

## Есть ли у меня зависимость от бывшего мужа?

Автор	Сообщение
Алена Волкова №0   4.01.2018-20:48	<p>Здравствуйте, меня зовут Алёна, мне 33 года. Мой бывший муж старше меня на 10 лет. Развод произошел по моей инициативе, так как я больше не могла выносить постоянный контроль, претензии и вспышки его беспричинной ревности. В чем это проявлялось, например: копание в моём телефоне, допрос по каждому человеку, который добавился ко мне в друзья в соц.сетях или поставил «лайк» под моим фото, истерика, если не беру трубку или не отвечаю на сообщение в течение 10 секунд, частый повтор одних и тех же фраз, иногда несколько раз в день: «ты меня любишь?», «а я тебя устраиваю?», «не бросай меня, я без тебя умру», «будь мне верной», «у тебя точно никого нет?», «я слишком старый для тебя, вот найдёшь моложе\богаче\интереснее\красивее меня», чрезмерная мнительность - общаясь с другими людьми я обсуждаю его и мы вместе смеёмся над ним.</p> <p>Его представления о семье – это единое целое, нет никаких секретов и личных границ, ВСЁ время быть вместе, если на работе – то звонки по 20 раз в день и бесконечное количество смс.</p> <p>Постоянные подозрения в моей измене, с начальником, коллегами по работе, с соседом. Однажды мы подвозили его коллегу с работы, у которого сломалась машина, после этого БМ устроил скандал, потому что якобы заметил, как я неровно дышу к его коллеге. Сходила в душ вечером после работы и сменила бельё – скандал, изменила и смываю улики. Ушёл на работу рано утром, а у соседа зажегся свет – я изменяю с соседом. При этом на вопрос – что ж не поднялся и не застукал нас на месте преступления, а начал строчить смс в духе «шлюха- проститутка» внятно не ответил.</p> <p>Когда уже не к чему было придраться начинались бытовые претензии, мог наорать за то, что чайный пакетик не выбросила сразу после использования, а положила в тарелку.</p> <p>После выплеска всего негатива на меня, успокаивался, просил прощения, но все время с каким-то условием, что он виноват, конечно, но и моя вина в том, что я довела его до такого состояния. На отказ немедленно простить – плакал, стоял на коленях, говорил, что убьёт себя\сопьётся\сядет в тюрьму\уволится с работы. При этом внушал, что так как он меня любит, больше никто никогда не полюбит, не примет мою дочь (она от первого гражданского брака) и не будет любить её, что я сгнию в нищете (было время, когда я не работала и финансово зависела от него), что я никому не буду нужна в свои годы и ребёнком, что жизнь прошла и нужно строить семью, что я легкомысленная дурочка и все мужчины в прошлом и будущем будут только использовать меня, а не любить так как он.</p> <p>Сначала скандалы были примерно раз в месяц, я отшучивалась, приводила логические доводы, потом были слёзы, битье посуды, ссоры уже стабильно раз в неделю. Я перестала улыбаться, делать макияж и красиво одеваться («куда это ты нафуфырилась? К любовнику собираешься?») после работы не хотелось возвращаться домой, стала нервной, истеричной, интим пропал, так как мои чувства к мужу стали в основном негативными, меня физически воротило от него, и он воспринимал это как ещё одно доказательство моей измены, что я влюблена в другого, а он «запасной аэродром», пользуюсь им и только жду удобного случая, чтобы бросить его.</p> <p>Как-то во время одной из ссор я изо всей силы воткнула нож в стол прямо перед БМ и поняла, что дальше так продолжаться не может, что в следующий раз я воткну нож в него, что чувств уже нет и быть вместе бессмысленно. Собрала вещи в тот же день и уехала в другой город к подруге на две недели.</p>

По возвращению я сказала, что хочу развода, БМ долго сопротивлялся, но видя мой серьёзный настрой уступил и просил остаться друзьями. Так прошло примерно полгода. БМ сменил авто на новую и дорогую модель, взял в ипотеку новую квартиру, говорил, что сделал это всё ради семьи, чтобы я ни в чем не нуждалась, что он изменился, всё осознал и просил дать ему шанс.

И я зачем-то согласилась с условием, что у него будет «испытательный срок», во время которого я увижу, что он действительно изменился и не будет прежних скандалов, упреков и претензий.

В это же время мне начал нравиться коллега по работе, после новогоднего корпоратива мы шли вместе под руку и навстречу нам выбежал БМ, устроил сцену. Оказалось, он следил за мной!

После этого БМ окончательно свихнулся, как я потом узнала от его мамы – по ночам не спал совсем или спал мало, все время сидел в интернете, глядя на мою страницу в соц.сетях, довел себя до микроинсульта, было высокое давление, рвота, неровное сердцебиение, вызов скорой помощи. Постоянно писал смс, полные то признаний в любви, то в убийстве меня и коллеги, в самоубийстве, умолял о встрече, чтобы поговорить и навсегда исчезнуть из моей жизни. 31 декабря приехал поздравить меня с Новым годом, завел тему про возобновление отношений, получил отказ, начал обвинять в том, что я непорядочная женщина, раз обещала ему испытательный срок, а сама сплю с другими. В припадке ярости стал душить, забрал телефон и прочитал переписку с коллегой, который мне нравился. После чего стал бить кулаком с зажатым телефоном по голове. На крики сбежались соседи, вызвали «скорую» и полицию, а БМ убежал. Новый год я встретила в травмпункте, полицейские убеждали написать на него заявление, тем более это уже не первый раз, когда он бьёт женщин и даже отсидел за это. Мне он преподносил это как «я пришел домой и застал жену (первый брак) с любовником и всех побил в состоянии аффекта».

Я не смогла написать заявление, у него больна мама, есть дочка от первого брака, на работе его ценят, кредит, ипотека. В общем все твердят, что нужно было посадить, что он опасен для общества и мог меня убить, а я не могу, у меня нет ненависти, нет злости даже на него.

Только вспышками, когда посмотрю на свои шрамы и пожелаю ему гореть в аду. Он как обычно сначала угрожал мне, потом раскаивался и то не полностью, с условием, что я тоже виновата, встречаясь и с ним, и с коллегой, а он ненавидит ложь.

Стоит отметить, что у него выпал телефон во время драки и остался у меня. Там было несколько фейковых аккаунтов в соц.сетях, через которые он пытался «познакомиться» со мной, а также переписка с девушками легкого поведения, много откровенных фотографий.

Почему я не могу просто сменить номер телефона и перестать отвечать на его звонки и смс, я ведь ясно понимаю, что у него любовная зависимость, это патология и ему нужна помощь психотерапевта. Что это не мои проблемы, что я не ответственна за его жизнь, хочет спиваться и умереть – пусть спивается и умирает. Почему не злюсь на него и даже как-то оправдываю, ну он же болен, поэтому и сделал это со мной?

Кстати ни во время брака, ни после он не признавал, что у него нездоровое отношение ко мне и что нужна помощь специалиста, «ты не понимаешь, дура, как я тебя люблю, это не паранойя, я так забочусь о тебе».

Второе, что меня «царапает» - реакция коллеги, а точнее отсутствие какой-либо реакции после всех этих событий, он просто «исчез с радаров». Я не звоню и не пишу, убеждая себя, что никто ничего никому не должен, у нас был лишь лёгкий флирт и пара поцелуев, но почему нельзя было просто поинтересоваться «как ты

там?». Боюсь, что чем больше буду держать в себе эту обиду, тем больше шансов, что она выльется в раздражение в самый неподходящий момент, на работе, например.

Из-за этого всего настроение меняется каждые полчаса от «все наладится, волосы отрастут, шрамы заживут, найдём себе получше, незаменимых нет» до «Боже, какой я Франкенштейн, я никто, я никому не нужна, зачем тогда что-то делать, буду лежать и смотреть в потолок в одну точку»

<p><b>Софи Лемус</b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №1   4.01.2018-20:53</p>	<p>Добрый вечер, Алена! Скажите, Вас устраивает мое главное условие проведения демо? (оставить видеозвонок). Демо - час. (не прямо сейчас, выберем время)</p>
<p><b>Софи Лемус</b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №2   4.01.2018-21:00</p>	<p>А шрамы на лице? С волосами-то что?..</p>
<p><b>Алена Волкова</b> №3   4.01.2018-21:02</p>	<p>Шрамы на голове, волосы острижены хирургом, порвано ухо и сильный отек лица</p>
<p><b>Алена Волкова</b> №4   4.01.2018-21:03</p>	<p>Извините, я не совсем понимаю какой нужен видеозвонок и как его оставить?</p>
<p><b>Софи Лемус</b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №5   4.01.2018-21:06</p>	<p>Ох.. Тогда, боюсь, с моей стороны некорректно настаивать на видеозвоноке, тем более в течение 3-х дней. Но с другой стороны... Алена. Женщин, по сей день живущих в Вашем состоянии, положении - множество! И было бы невероятно полезно оставить этот видеозвонок, чтобы вдохновить других ПРЕКРАТИТЬ позволять издеваться над собой! Показать, к чему может привести все это... ВЫ бы согласились на этот подвиг? Я готова продлить время работы до 2-х часов, сможем разбить на 2 дня, если захотите.</p>
<p><b>Софи Лемус</b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №6   4.01.2018-21:07</p>	<p>Можно даже не называть имени своего! Просто представиться под псевдонимом, так и сказать. Пусть это будет откровенно! Вы можете сотням женщин! А Я ВАМ помогу.</p>
<p><b>Алена Волкова</b> №7   4.01.2018-21:08</p>	<p>Можно мне подумать до завтра? Я и так стеснительный человек, и в обычном состоянии публичные выступления - это подвиг для меня)</p>
<p><b>Алена Волкова</b> №8   4.01.2018-21:11</p>	<p>И сейчас почему-то ваши слова и участие вызвали у меня слезы</p>
<p><b>Софи Лемус</b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a></p>	<p><b>№7   Алена Волкова писал(а):</b> Можно мне подумать до завтра? Я и так стеснительный человек, и в обычном состоянии публичные выступления - это подвиг для меня) Можно! Благодарю за честность. Прошу: я вложу душу в эту работу, но будем честны друг с другом. Если пообещаете - то запишете. Я поверю Вам на слово.</p>

<p>№9   4.01.2018-21:11</p>	<p>Для меня это очень важно, получить видеотзыв, тем более по такой теме и... с такими последствиями. Я надеюсь, Вы правильно меня понимаете, Алена! [ Сообщение изменено: 4.01.2018 - 21:15 ]</p>
<p><b>Софи Лемус</b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №10   4.01.2018-21:14</p>	<p><b>№8   Алена Волкова писал(а):</b> И сейчас почему-то ваши слова и участие вызвали у меня слезы А какие это слезы? Слезы ведь бывают разными: от счастья, от грусти, от обиды и т.д.</p>
<p><b>Софи Лемус</b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №11   4.01.2018-21:16</p>	<p>Вы, по сути, сделали уже самое главное - развелись. Теперь дело за малым, но очень ценным (бесценным!) - осознать кое-что.</p>
<p><b>Алена Волкова</b> №12   4.01.2018-21:16</p>	<p><b>№10   Софи Лемус писал(а):</b> что-то похоже на то, когда ребёнок ударился и вроде не плачет, а мама начала жалеть и расплакался</p>
<p><b>Алена Волкова</b> №13   4.01.2018-21:18</p>	<p><b>№9   Софи Лемус писал(а):</b> пусть это будет первым шагом по преодолению себя, выходом из зоны комфорта</p>
<p><b>Софи Лемус</b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №14   4.01.2018-21:19</p>	<p><b>№12   Алена Волкова писал(а):</b> Так обычно бывает, когда душа предчувствует изменения. А она их желает. И вот, наконец-то, они забрезжили на горизонте, а ей уже почти не верилось.... Откликается? Или похоже на то, что в теле человека застыли эмоциональные блоки в виде глыб льда, но вдруг что-то начинает происходить и все это начинает таить... и выливаться наружу через слезы. Очищение.</p>
<p><b>Алена Волкова</b> №15   4.01.2018-21:21</p>	<p>хочу изменений, но в каком-то тупике, начала с малого - покрасила волосы в рыжий до травмы конечно</p>
<p><b>Алена Волкова</b> №16   4.01.2018-21:22</p>	<p>я запишу видео</p>
<p><b>Алена Волкова</b> №17   4.01.2018-21:23</p>	<p>или может это не тупик, а перекрёсток</p>
<p><b>Софи Лемус</b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №18   4.01.2018-21:26</p>	<p><b>№13   Алена Волкова писал(а):</b> пусть это будет первым шагом по преодолению себя, выходом из зоны комфорта Поддерживаю.</p>
<p>№18   4.01.2018-21:26</p>	<p><b>№16   Алена Волкова писал(а):</b> я запишу видео Договорились.  Можем пока что, на время вводной беседы, в свободном режиме писать? Я сейчас отойду, вернусь, сразу же Вам напишу, хорошо?</p>

**Алена Волкова**  
№19 | 4.01.2018-21:37

**№18 | Софи Лемус писал(а):**  
Поддерживаю.

Договорились.  
Можем пока что, на время вводной беседы, в свободном режиме писать? Я сейчас отойду, вернусь, сразу же Вам напишу, хорошо?

Хорошо

**Софи Лемус**  
Психолог, Интегральное нейропрограммирование  
г. Москва  
[Сейчас на сайте](#)  
№20 | 4.01.2018-21:48

Я вернулась. Готова начать.

**Софи Лемус**  
Психолог, Интегральное нейропрограммирование  
г. Москва  
[Сейчас на сайте](#)  
№21 | 4.01.2018-21:55

Заметила несколько тем в Вашем старттопике

1. О БМ

**№0 | Алена Волкова писал(а):**  
у него любовная зависимость, это патология и ему нужна помощь психотерапевта. Что это не мои проблемы, что я не ответственна за его жизнь, хочет спиваться и умереть – пусть спивается и умирает. Почему не злюсь на него и даже как-то оправдываю, ну он же болен, поэтому и сделал это со мной?

2. О НМ (новом мужчине).

**№0 | Алена Волкова писал(а):**  
Второе, что меня «царапает» - реакция коллеги, а точнее отсутствие какой-либо реакции после всех этих событий, он просто «исчез с радаров». Я не звоню и не пишу, убеждая себя, что никто ничего никому не должен, у нас был лишь лёгкий флирт и пара поцелуев, но почему нельзя было просто поинтересоваться «как ты там?».

3. О самой себе.

**№0 | Алена Волкова писал(а):**  
Боюсь, что чем больше буду держать в себе эту обиду, тем больше шансов, что она выльется в раздражение в самый неподходящий момент, на работе например.  
Из-за этого всего настроение меняется каждые полчаса от «все наладится, волосы отрастут, шрамы заживут, найдём себе получше, незаменимых нет» до «Боже, какой я Франкенштейн, я никто, я никому не нужна, зачем тогда что-то делать, буду лежать и смотреть в потолок в одну точку»

**№0 | Алена Волкова писал(а):**  
Почему я не могу просто сменить номер телефона и перестать отвечать на его звонки и смс, я ведь ясно понимаю, что

Что из вышеперечисленного для Вас наиболее остро составляет проблемы на данный момент?  
Сформулируйте кратко каждый из этих трех пунктов. Несколькими емкими словами.

**Софи Лемус**  
Психолог, Интегральное нейропрограммирование  
г. Москва  
[Сейчас на сайте](#)  
№22 | 4.01.2018-22:02

Поймала сейчас себя на мысли, что мне не хочется, в отличие от обычного, комментировать подробно Старттопик. Когда я его прочитала, он вызвал во мне очень много эмоций. Потом мы стали переписываться, и эмоции улеглись, тем более, после вкусного ужина )  
Перечитывать еще раз?.. Нет. Мы сделаем по-другому. Мы поработаем, после чего ВЫ САМИ его прокомментируете! Сегодня, максимум - завтра.

<p><b>Софи Лемус</b>          Психолог, Интегральное          нейропрограммирование          г. Москва  <a href="#">Сейчас на сайте</a>          №23   4.01.2018-22:05</p>	<p><b>Вы снова онлайн!!! )</b>          Подожду ответа на сообщение №21</p>
<p><b>Алена Волкова</b>          №24   4.01.2018-22:18</p>	<p><b>№21   Софи Лемус писал(а):</b>          Что из вышеперечисленного для Вас наиболее остро составляет проблемы на данный момент?          Чтобы двигаться вперёд нужно избавиться от ненужного груза, от привязки к жизни БМ</p> <p>Найти гармонию в себе самой, меня как будто разбили, нужно снова стать самодостаточной личностью, уверенной в себе и счастливой, прежде чем начинать новые отношения</p>
<p><b>Софи Лемус</b>          Психолог, Интегральное          нейропрограммирование          г. Москва  <a href="#">Сейчас на сайте</a>          №25   4.01.2018-22:19</p>	<p><b>№15   Алена Волкова писал(а):</b>          хочу изменений,          Это слишком расплывчато для запроса.          Такое не принимается.</p> <p><b>№17   Алена Волкова писал(а):</b>          или может это не тупик, а перекрёсток          Уже лучше.</p> <p>Сядьте поудобнее, было бы здорово, если бы Вы были одна в комнате и были уверены, что Вас никто и ничто не отвлечет. Посвятите это время себе. Можете закрыть глаза, если хочется. Отключите на время восприятие окружающего мира, и позвольте себе перенести фокус внимания в область головы, в район глаз. Представьте этот ПЕРЕКРЕСТОК. Рассмотрите там все, прочувствуйте его и опишите мне. Да, голосом здесь было бы сподручней, конечно. Но это не важно.</p>
<p><b>Софи Лемус</b>          Психолог, Интегральное          нейропрограммирование          г. Москва  <a href="#">Сейчас на сайте</a>          №26   4.01.2018-22:24</p>	<p><b>№24   Алена Волкова писал(а):</b>          Чтобы двигаться вперёд нужно избавиться от ненужного груза, от привязки к жизни БМ          Найти гармонию в себе самой, меня как будто разбили, нужно снова стать самодостаточной личностью, уверенной в себе и счастливой, прежде чем начинать новые отношения</p> <p>Я рада прочитать это. Именно та последовательность, которая наиболее логична и экологична!</p> <p>Алёна, у Вас есть скайп? Писать - долго.</p>
<p><b>Алена Волкова</b>          №27   4.01.2018-22:26</p>	<p><b>№25   Софи Лемус писал(а):</b>          Представьте этот ПЕРЕКРЕСТОК          Я босая, темно, голые деревья, каркают вороны, дорог не видно, там клубится туман</p>
<p><b>Алена Волкова</b>          №28   4.01.2018-22:27</p>	<p><b>№26   Софи Лемус писал(а):</b>          Алёна, у Вас есть скайп? Писать - долго.          к сожалению нет</p>

<p><b>Алена Волкова</b> №29   4.01.2018-22:29</p>	<p>Что я при этом чувствую? Нет страха, но какая-то смиренная обреченность: куда ни пойдёшь - везде пропадешь</p>
<p><b>Софи Лемус</b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №30   4.01.2018-22:30</p>	<p>№27   Алена Волкова писал(а): Я босая, темно, голые деревья, каркают вороны, дорог не видно, там клубится туман Пересекаются 2 дороги? Они одинаковые? То есть везде тот пейзаж, что Вы описали?</p>
<p><b>Алена Волкова</b> №31   4.01.2018-22:30</p>	<p>так зачем идти</p>
<p><b>Алена Волкова</b> №32   4.01.2018-22:31</p>	<p>да, две дороги и все в тумане</p>
<p><b>Софи Лемус</b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №33   4.01.2018-22:34</p>	<p>№32   Алена Волкова писал(а): да, две дороги и все в тумане Ясно. С перекрестком пока ничего не делаем. Назовем его: "Перекресток ДО", после работы вернемся на это распустье и сравним с "ПЕРЕКРЕСТКОМ ПОСЛЕ". Нет смысла работать с "симптомом", не в этом случае. Ок, значит, переписка.  Предлагаю начать с ЧАСТИ 1: "БМ, груз, привязка".</p>
<p><b>Софи Лемус</b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №34   4.01.2018-22:36</p>	<p>Встаньте. Походите по комнате и почувствуйте: где хочется остановиться? Это будет тока, в которой Вы сейчас по отношению к проблеме.</p>
<p><b>Алена Волкова</b> №35   4.01.2018-22:37</p>	<p>я в центре комнаты, лицом к окну</p>
<p><b>Софи Лемус</b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №36   4.01.2018-22:38</p>	<p>(сейчас уже не свободный формат переписки, техника займет около получаса примерно, если есть возможность - не отвлекайтесь на посторонние дела и будьте на связи. Сообщите мне, если "накроют" эмоции, но будьте на связи!)</p>
<p><b>Алена Волкова</b> №37   4.01.2018-22:39</p>	<p>я на связи, нам не мешают</p>
<p><b>Софи Лемус</b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №38   4.01.2018-22:40</p>	<p>№35   Алена Волкова писал(а): я в центре комнаты, лицом к окну Как если бы где-то в этой же комнате находилось воспоминание о БМ, которое выглядит, как он, то где бы оно находилось? Это не он, а только его "фантом", необходимый нам для того, чтобы навсегда покончить с этим! То есть для пользы. Он Вам ничего не сделает, он безопасен, только поможет решить эту проблему, а потом мы его отпустим.</p>
<p><b>Алена Волкова</b> №39   4.01.2018-22:41</p>	<p>он позади меня, возле двери, закрывает выход из комнаты</p>

<p><b>Софи Лемус</b>          Психолог, Интегральное          нейропрограммирование          г. Москва  <a href="#">Сейчас на сайте</a>          №40   4.01.2018-22:43</p>	<p><b>№39   Алена Волкова писал(а):</b>          он позади меня, возле двери, закрывает выход из комнаты          Позади - очень хорошо! Позади находится прошлое. ОН - ПРОШЛОЕ          А чего он закрывает то? Боится продует или пытается Вам перекрыть ходы-          выходы?...</p>
<p><b>Алена Волкова</b>          №41   4.01.2018-22:45</p>	<p>сторожит, чтобы я не вышла</p>
<p><b>Софи Лемус</b>          Психолог, Интегральное          нейропрограммирование          г. Москва  <a href="#">Сейчас на сайте</a>          №42   4.01.2018-22:47</p>	<p><b>№41   Алена Волкова писал(а):</b>          сторожит, чтобы я не вышла          Аха... Какая прелесть!          Так вот, сообщите ему: Послушай меня внимательно, (имя), можешь не          сторожить, как сторожевой пес, потому что Я НИКУДА ОТСЮДА НЕ УЙДУ, и          более того: ты никуда не уйдешь, пока не вернешь мне то, что забрал у меня          самым наглым образом! И не возьмешь то, что всучил мне!</p>
<p><b>Софи Лемус</b>          Психолог, Интегральное          нейропрограммирование          г. Москва  <a href="#">Сейчас на сайте</a>          №43   4.01.2018-22:48</p>	<p>Пусть постоит пока что. Поставьте его на паузу, как телевизор.</p>
<p><b>Софи Лемус</b>          Психолог, Интегральное          нейропрограммирование          г. Москва  <a href="#">Сейчас на сайте</a>          №44   4.01.2018-22:49</p>	<p>Сейчас ВЫ Хозяйка ситуации, почувствуйте это.</p>
<p><b>Софи Лемус</b>          Психолог, Интегральное          нейропрограммирование          г. Москва  <a href="#">Сейчас на сайте</a>          №45   4.01.2018-22:51</p>	<p>Посмотрите: есть ли между Вами какие-то соединяющие элементы? (веревки или          что-то такое)</p>
<p><b>Алена Волкова</b>          №46   4.01.2018-22:52</p>	<p>он тянет руки ко мне</p>
<p><b>Софи Лемус</b>          Психолог, Интегральное          нейропрограммирование          г. Москва  <a href="#">Сейчас на сайте</a>          №47   4.01.2018-22:52</p>	<p><b>№46   Алена Волкова писал(а):</b>          он тянет руки ко мне          С какой целью?</p>
<p><b>Алена Волкова</b>          №48   4.01.2018-22:53</p>	<p>но нас ничего не связывает</p>
<p><b>Алена Волкова</b>          №49   4.01.2018-22:56</p>	<p><b>№47   Софи Лемус писал(а):</b>          С какой целью?          это было недавно в реальной жизни, я просила его уйти, а он не уходил и не          давал мне выйти, я стала бросать в него предметы, уже кричать, а он стал          обнимать меня, держал крепко, чем довел чуть ли не до припадка, я уже визжала</p>



<p><b>Софи Лемус</b>          Психолог, Интегральное          нейропрограммирование          г. Москва  <a href="#">Сейчас на сайте</a>          №50   4.01.2018-22:59</p>	<p>"уйдиини" не своим голосом, сразу успокоилась когда ушел и сейчас так хочет сделать</p> <p><b>№49   Алена Волкова писал(а):</b>          сразу успокоилась когда ушел и сейчас так хочет сделать</p> <p>Если он "превышает полномочия", можете поставить между собой и ним любую преграду. шкафа-Телохранителя, Ангела-Хранителя, экран с силовым полем, что угодно</p>
<p><b>Алена Волкова</b>          №51   4.01.2018-23:00</p>	<p>я хозяйка, я даю ему по рукам и ставлю на паузу</p>
<p><b>Софи Лемус</b>          Психолог, Интегральное          нейропрограммирование          г. Москва  <a href="#">Сейчас на сайте</a>          №52   4.01.2018-23:00</p>	<p>а еще стол. Стол между Вами, на который выбудете что-то выкладывать.</p>
<p><b>Софи Лемус</b>          Психолог, Интегральное          нейропрограммирование          г. Москва  <a href="#">Сейчас на сайте</a>          №53   4.01.2018-23:01</p>	<p>Что он забрал, что отнял у Вас? можно списком</p>
<p><b>Алена Волкова</b>          №54   4.01.2018-23:05</p>	<p>свободу быть самой собой          уверенность в себе          улыбки          легкость и радость жизни          женственность</p>
<p><b>Софи Лемус</b>          Психолог, Интегральное          нейропрограммирование          г. Москва  <a href="#">Сейчас на сайте</a>          №55   4.01.2018-23:06</p>	<p>А "наградил" чем?</p>
<p><b>Алена Волкова</b>          №56   4.01.2018-23:06</p>	<p>это что первое в голову пришло</p>
<p><b>Алена Волкова</b>          №57   4.01.2018-23:12</p>	<p><b>№55   Софи Лемус писал(а):</b>          А "наградил" чем?          чувство вины          нервозность          угрюмость          физическая боль от побоев</p>
<p><b>Софи Лемус</b>          Психолог, Интегральное          нейропрограммирование          г. Москва  <a href="#">Сейчас на сайте</a>          №58   4.01.2018-23:21</p>	<p>Чувство вины за что?</p>

<p><b>Алена Волкова</b> №59   4.01.2018-23:28</p>	<p>я плохая жена и мать ведь я думаю о себе, а не о семье и будущем ребёнка, живу фантазиями, а он - это единственная реальность и раньше постоянно приходилось оправдываться за каждый шаг</p>
<p><b>Софи Лемус</b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №60   4.01.2018-23:30</p>	<p>Поняла. Как если бы каждая эмоция, чувство, состояние выглядело как-то: было бы какого-то цвета, формы, размера, были бы на что-то похоже, то каким было бы: <b>№57   Алена Волкова писал(а):</b> чувство вины нервозность угрюмость физическая боль от побоев ?</p>
<p><b>Алена Волкова</b> №61   4.01.2018-23:37</p>	<p>чувство вины - как какая-то неприятная субстанция, слизь, это не моё, но я в неё влезла как бы невзначай нервозность - небольшой паук под стеклянным колпаком угрюмость - те вороны на перекрёстке ДО боль - у меня есть фото телефона, то есть того, что стало с телефоном после побоев, с клоками моих волос не знаю зачем я сделала и храню это фото</p>

**Алена Волкова**  
№62 | 4.01.2018-23:38



<p><b>Софи Лемус</b>          Психолог, Интегральное          нейропрограммирование          г. Москва  <a href="#">Сейчас на сайте</a>          №63   4.01.2018-23:44</p>	<p><b>№61   Алена Волкова писал(а):</b>          чувство вины - как какая-то неприятная субстанция, слизь, это не моё, но я в неё влезла как бы невзначай          возвращайте ЭТО ему. Кладите на стол и пусть заберет свое назад.          Пусть что хочет с этим делает, но ВАМ он больше это не "втюхает".          И так по каждому пункту:  <b>№61   Алена Волкова писал(а):</b>          нервозность - небольшой паук под стеклянным колпаком          угрюмость - те вороны на перекрёстке ДО          боль - у меня есть фото телефона,            Напишите мне, он берет все это или сопротивляется? Или что-то берет, а от чего-то отрешивается?</p>
<p><b>Софи Лемус</b>          Психолог, Интегральное          нейропрограммирование          г. Москва  <a href="#">Сейчас на сайте</a>          №64   4.01.2018-23:48</p>	<p>К теме полиции мы еще вернемся, пока что не хочу Вас отвлекать от техники</p>
<p><b>Алена Волкова</b>          №65   4.01.2018-23:48</p>	<p>говорит вороны уже были до него</p>
<p><b>Софи Лемус</b>          Психолог, Интегральное          нейропрограммирование          г. Москва  <a href="#">Сейчас на сайте</a>          №66   4.01.2018-23:50</p>	<p><b>№65   Алена Волкова писал(а):</b>          говорит вороны уже были до него          А Вы с этим согласны? Были вороны (угрюмость) до него?          Если да, то отдайте ему тех воронов, которые от него</p>
<p><b>Алена Волкова</b>          №67   4.01.2018-23:54</p>	<p>были в подростковый период моей жизни и в университете          я помню любимое стихотворение в тот период            В руинах города моей души          Гнездятся изгнанные небом птицы          Уныло крылья шелестят в тиши          И грай тоскливый бесконечно длится            и такой же настрой был тогда - куда ни пойдёшь везде мрак и тлен</p>
<p><b>Софи Лемус</b>          Психолог, Интегральное          нейропрограммирование          г. Москва  <a href="#">Сейчас на сайте</a>          №68   4.01.2018-23:56</p>	<p><b>№67   Алена Волкова писал(а):</b>          к этому тоже позже вернемся еще. (я себе список пишу, уже 4 позиции)          Остальное все взял? Как ощущения? В теле стало легче? Проверьте таким образом:            где было чувство вины в теле: в голове/груди/шее/животе? Проверьте, там что-то осталось от вины?            И так по каждому пункту.</p>
<p><b>Софи Лемус</b></p>	<p>Если что-то осталось - напишите мне. Если все чисто, то каким цветом или чем (предметом) хочется заполнить образовавшееся свободное место? Ведь "свято</p>

<p>Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №69   5.01.2018-00:00</p>	<p>место пусто не бывает", чтобы туда не закралась какая-нибудь очередная пакость, заполните чем-то полезным и приятным! Только по каждому пункту пишите мне: была вина - 0% - хочется белого, например. Без моего одобрения ничего никуда не вставляйте!</p>
<p><b>Софи Лемус</b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №70   5.01.2018-00:15</p>	<p>вам становится легче, чувствую. То ли просто устали/длинное задание? немного рассоединяемся с вами. [ Сообщение изменено: 5.01.2018 - 00:16 ]</p>
<p><b>Алена Волкова</b> №71   5.01.2018-00:15</p>	<p>чувство вины - внизу живота, на физическом уровне ощущалось как зажим, как судорога, ведь я плохая жена - не хотела исполнять супружеский долг. А я просто не могла после слова "ну прости" как по волшебству забывать все обидные слова и хотеть секса. Дошло до того, что у меня реально начались боли в той области, хотя гинеколог не находил никаких болезней. Чем это заполнить даже не представляю, пусть хотя бы зажим этот отпустит, ещё ощущаю его в левой части.</p> <p>нервозность была в горле -0%, хочется заполнить мантрой "ом мани падме хум"</p> <p>угрюмость в районе плеч - 50%, вороны в отличие от пауков мне нравятся даже, но я хочу тепла, огня и уюта как будто сидишь с книжкой под пледом возле камина, а вороны они где-то там, на улице за окном</p> <p>боли - голова, не чувствую, хоть и не пила обезболивающее</p>
<p><b>Алена Волкова</b> №72   5.01.2018-00:16</p>	<p><b>№70   Софи Лемус писал(а):</b> вам становится легче, чувствую. То ли просто устали? немного рассоединяемся с вами</p> <p>да, мне намного легче, спасибо Вам огромное</p>
<p><b>Алена Волкова</b> №73   5.01.2018-00:17</p>	<p>Если хотите можем закончить</p>
<p><b>Софи Лемус</b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №74   5.01.2018-00:17</p>	<p><b>№72   Алена Волкова писал(а):</b> да, мне намного легче, спасибо Вам огромное</p> <p><b>Вы можете продолжать? Хочу эту технику закончить хотя бы, уже скоро закончим.</b></p>
<p><b>Алена Волкова</b> №75   5.01.2018-00:18</p>	<p>да, можем продолжать, мне все равно не до сна</p>
<p><b>Софи Лемус</b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №76   5.01.2018-00:19</p>	<p><b>№71   Алена Волкова писал(а):</b> пусть хотя бы зажим этот отпустит, ещё ощущаю его в левой части.</p> <p>тот зажим, что остался - он тоже как та слизь или выглядит иначе?</p>
<p><b>Софи Лемус</b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва</p>	<p><b>№71   Алена Волкова писал(а):</b> нервозность была в горле -0%, хочется заполнить мантрой "ом мани падме хум" давайте</p>

<p><a href="#">Сейчас на сайте</a> №77   5.01.2018-00:20</p>	
<p><b>Алена Волкова</b> №78   5.01.2018-00:23</p>	<p><b>№76   Софи Лемус писал(а):</b> тот зажим, что остался - он тоже как та слизь или выглядит иначе?  мне представляется ручей, который в этом месте не может течь в полную силу, из-за каких-то веток, палок и прочего мусора</p>
<p><b>Софи Лемус</b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №79   5.01.2018-00:24</p>	<p><b>№71   Алена Волкова писал(а):</b> угрюмость в районе плеч - 50%, вороны в отличие от пауков мне нравятся даже, но я хочу тепла, огня и уюта как будто сидишь с книжкой под пледом возле камина, а вороны они где-то там, на улице за окном  Плечи - это ответственность. Вы брали на себя слишком большую ответственность? (задаю вопрос и понимаю, что ответ очевиден! Если прочитать вот это: у него кредит, у него дочка..... и т.д.)  Постарайтесь войти в ту картину, что сейчас описали: вы сидите в тепле и уюте, у камина, что-то жуete или попиваете, а где-то там, на улице в стороне леса, а не над вшим домом каркают вороны (не целая стая и не хором! по одному и редко =&gt;) хотя бы так) С воронами бы хотелось разобраться, откуда они у вас взялись (подростковый возраст и университет, но тогда мы немного вбок уйдем)</p>
<p><b>Софи Лемус</b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №80   5.01.2018-00:26</p>	<p><b>№71   Алена Волкова писал(а):</b> боли - голова, не чувствую, хоть и не пила обезболивающее  подумайте о самой боли, даже если не чувствуете ее. Как она выглядит? Вот этот образ и верните мистеру " взял кредит, родил дочь, даже отсидел за рукоприкладство, а руки контролировать не научился!"</p>
<p><b>Алена Волкова</b> №81   5.01.2018-00:27</p>	<p><b>№79   Софи Лемус писал(а):</b> С воронами бы хотелось разобраться, откуда они у вас взялись (подростковый возраст и университет, но тогда мы немного вбок уйдем)  это будет не немного вбок, а в дебри) не будем трогать это сегодня</p>
<p><b>Софи Лемус</b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №82   5.01.2018-00:28</p>	<p><b>№78   Алена Волкова писал(а):</b> мне представляется ручей, который в этом месте не может течь в полную силу, из-за каких-то веток, палок и прочего мусора  Ручей - сексуальная энергия.... Когда работаю с клиентами, кажется, что они все изучали символдраму! Ну вот как так точно то,а? Ведь нарочно и не подгадаешь! Настолько все совпадает. А еще говорят: ой,а вдруг это мне все кажется или я просто фантазирую? Да, "кажется"! Как же. Это все бессознательное выдает, а не ум. А оно правдивее ума.</p>
<p><b>Софи Лемус</b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №83   5.01.2018-00:29</p>	<p>Расчистите весь этот мусор, ветки и т.д. сгребите и утилизируйте или что вам хочется с этим сделать?</p>
<p><b>Софи Лемус</b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a></p>	<p><b>№81   Алена Волкова писал(а):</b> это будет не немного вбок, а в дебри) не будем трогать это сегодня  Да, точно ))</p>

**Алена Волкова**  
№85 | 5.01.2018-00:30

**№83 | Софи Лемус писал(а):**

Расчистите весь этот мусор, ветки и т.д. сгребите и утилизируйте или что вам хочется с этим сделать?

сожжем в том камине)

**Алена Волкова**  
№86 | 5.01.2018-00:30

вместе с телефоном и фото

**Софи Лемус**  
Психолог, Интегральное  
нейропрограммирование  
г. Москва  
[Сейчас на сайте](#)

**№86 | Алена Волкова писал(а):**

сделайте.

№87 | 5.01.2018-00:31

**Софи Лемус**  
Психолог, Интегральное  
нейропрограммирование  
г. Москва  
[Сейчас на сайте](#)

№88 | 5.01.2018-00:34

И пусть даже если палки и ветки пока еще мокрые/влажные, т.к. намokли в том ручье, т.к. служили как бы плотиной, то по мере того как вы сидите у камина и просто наблюдаете, огонь, это прекрасное пламя высушивает их и охватывает с каждой секундой все больше и больше, и вот они уже полыхают и направляются в ту самую индийскую "Шунью" - пустота, ничто. Становится ничем. А ничто находится нигде, и уж совершенно точно не у вас в области малого таза. Ну а фото, о нем и говорить нечего - оно было сухим и сразу загорелось, только прибавляя огню силы.

**Алена Волкова**  
№89 | 5.01.2018-00:43

долго ж эти ветки сохли

**Алена Волкова**  
№90 | 5.01.2018-00:44

чувствую отпускает зажим, но нужно чистить еще

**Софи Лемус**  
Психолог, Интегральное  
нейропрограммирование  
г. Москва  
[Сейчас на сайте](#)

№91 | 5.01.2018-00:45

Когда будет готово, скажите ему (фантому за столом):

А теперь отдавай мне мое! Прямо сейчас. Вынь да положь:

**№54 | Алена Волкова писал(а):**

свободу быть самой собой  
уверенность в себе  
улыбки  
легкость и радость жизни  
женственность

По каждому пункту пишите, что он вам дает? Как оно выглядит и - самое главное - **ПРАВИТСЯ ЛИ ВАМ** это (на сколько баллов от 0 до 10) и хочется ли ввести в себя или что-то еще улучшить в этом?

**Софи Лемус**  
Психолог, Интегральное  
нейропрограммирование  
г. Москва  
[Сейчас на сайте](#)

№92 | 5.01.2018-00:49

**№90 | Алена Волкова писал(а):**

чувствую отпускает зажим, но нужно чистить еще

Женские болезни и боли, циститы, эрозии и прочее - это чаще всего от неудачных отношений с мужчинами, обиды и т.д. Так что не удивляйтесь, проработаете это - и боли пройдут!

Главное, что процесс сейчас уже начат, процесс "исцеления", а бывает, что будучи начатым, он протекает сам, автономно. Это как вскрыть нарыв. Вскрыл -

и он сам долечивается. Но в Вашем случае лучше помочь себе еще. Прямо не хочется Вас отпускать! ))

<b>Алена Волкова</b> №93   5.01.2018-01:02	<p>свобода быть собой - это копеечная цепочка с Алиэкспресс в виде наручников (как символично), ему она понравилась и я её отдала ему, а потом я забрала обратно, она дурацкая, но мне нравится</p> <p>улыбки - это коробка щенков, много-много, ко мне ребята, бегите и оближите меня с головы до ног</p> <p>легкость и радость жизни - билеты в кино, я люблю кинотеатры, но вместе мы никогда не ходили туда</p> <p>женственность - мои чулки в сетку и кружевное бельё почему то он решил, что их носят только жрицы любви и раз у меня они есть, то я работала проституткой. Эй, из какого средневековья ты вылез?</p>
<b>Алена Волкова</b> №94   5.01.2018-01:04	<p>с уверенностью в себе какая-то ошибка</p>
<b>Алена Волкова</b> №95   5.01.2018-01:05	<p>он не забирал</p>
<b>Софи Лемус</b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №96   5.01.2018-01:05	<p><b>№93   Алена Волкова писал(а):</b> свобода быть собой - это копеечная цепочка с Алиэкспресс в виде наручников (как символично), ему она понравилась и я её отдала ему, а потом я забрала обратно, она дурацкая, но мне нравится</p> <p>Вот сейчас я напряглась не на шутку! Вы правы, очень символично!!! Слишком очевидная символика, не так ли? Что это значит? Вы случайно не собираетесь припрятать эту цепочку с наручниками, чтобы потом снова позволить заковать себя в них?!</p> <p>Это ТОЧНО Символ свободы?!</p>
<b>Софи Лемус</b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №97   5.01.2018-01:06	<p><b>№93   Алена Волкова писал(а):</b> улыбки - это коробка щенков, много-много, ко мне ребята, бегите и оближите меня с головы до ног</p> <p>хорошо )) ммм.... щеночки....милые ласковые и игривые</p>
<b>Софи Лемус</b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №98   5.01.2018-01:08	<p><b>№93   Алена Волкова писал(а):</b> легкость и радость жизни - билеты в кино, я люблю кинотеатры,</p> <p>ок. если нравится- берите. Только не на триллеры-ужасы )) максимум - драма "хорошо прожаренная"! без крови (вороны то Ваши наверно не совсем комедию хотят, а все ж что-то серьезное?)</p>
<b>Алена Волкова</b> №99   5.01.2018-01:09	<p><b>№96   Софи Лемус писал(а):</b> Вот сейчас я напряглась не на шутку! Вы правы, очень символично!!! Слишком очевидная символика, не так ли? Что это значит? Вы случайно не собираетесь припрятать эту цепочку с наручниками, чтобы потом снова позволить заковать себя в них?!</p> <p>Это ТОЧНО Символ свободы?!</p> <p>да уж, странноватая свобода, долой кандалы!</p>

## Софи Лемус

Психолог, Интегральное  
нейропрограммирование  
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№100 | 5.01.2018-  
01:11

### №93 | Алена Волкова писал(а):

женственность - мои чулки в сетку и кружевное бельё

нравится - "надевайте"

### №93 | Алена Волкова писал(а):

почему то он решил, что их носят только жрицы любви и раз у меня они есть, то я работала проституткой.

А не знаю, почему, это его проблемы. Да... У него кстати много проблем. Серьезных. И не психотерапевту бы ему, а к психиатру. Правда! Он опасен. А что, если его дочь его как-то расстроит?.. Что он с ней сделает? Или новая девушка...

## Алена Волкова

№101 | 5.01.2018-  
01:11

### №98 | Софи Лемус писал(а):

ок. если нравится- берите. Только не на триллеры-ужасы )) максимум - драма "хорошо прожаренная"! без крови (вороны то Ваши наверно не совсем комедию хотят, а все ж что-то серьезное?)

пусть будет романтическая комедия)

## Софи Лемус

Психолог, Интегральное  
нейропрограммирование  
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№102 | 5.01.2018-  
01:13

### №94 | Алена Волкова писал(а):

с уверенностью в себе какая-то ошибка

### №95 | Алена Волкова писал(а):

он не забирал

Если чувствуете, что и правда не он забрал ВСЮ уверенность, то пусть вернет ту часть уверенности, которую забрал.

Помечаю для себя 6-й пункт: разобраться кто забрал или куда делась изначальная уверенность, даже если она была в прошлых жизнях, когда-то она точно была! А потом пропала. Выяснить и вернуть!

## Софи Лемус

Психолог, Интегральное  
нейропрограммирование  
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№103 | 5.01.2018-  
01:14

### №99 | Алена Волкова писал(а):

долгой кандалы

а что тогда символ свободы? что олицетворяет ее для Вас?

## Софи Лемус

Психолог, Интегральное  
нейропрограммирование  
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№104 | 5.01.2018-  
01:19

Мы сейчас работаем со следствием созависимости, грубо говоря.

Но есть еще и причина. А причина в том, что в вас есть часть, которая ДОПУСТИЛА и привлекла эту созависимость. Если я задам Вам странный вопрос: где в Вашем теле та часть вас, которая в какой-то степени в глубине души хотела всего этого? Или, если не хотела, то: НЕ СУМЕЛА ПРОТИВОСТОЯТЬ и отринуть! или поддалась на провокацию и т.д. Где она? Та, которая все еще, после всего перенесенного думает: "А может все-таки кандалы?.. Чем-то они мне нравятся"

С ней бы тоже поработать, чтобы она впредь не подсаживалась на подобные зависимости и наоборот: берегла Вас от них!

(просто возьмите себе на заметку, может потом демо еще создадите с другим специалистом поработаете или как-то еще). А может все это связано с воронами, не знаю, но интересно. Целый детектив! ) В общем, вот мой "тайный" список ))

1. вороны

2. часть, допустившая созависимость.



### 3. ДЕРЕВО. Что за дерево?

А ветки и палки - это обломки... характера. Сломали какую-то часть Вашей личности. Но и это можно восстановить. Даже если мы с Вами этого не сделаем, то потом как-нибудь, когда возникнет желание, увидите то дерево, от которого отломали палки-ветки. Как оно выглядит? Оно хвойное/лиственное? Чего ему не хватает, чтобы окрепнуть и стать снова здоровым и могучим? Дайте ему этот ресурс. Ну там полить (из шланга или дождем), взрыхлить почву, удобрить, солнцем посветить - поухаживать, словом. Можете потом написать, что получилось.

**Алена Волкова**

№105 | 5.01.2018-01:24

**№103 | Софи Лемус писал(а):**

а что тогда символ свободы? что олицетворяет ее для Вас?

если не размышлять, а хватать те обрывки мыслей и ассоциаций, что появляются сразу после вопросов - то вот что мне сейчас вспомнилось: сон, как будто я волк и на меня идет охота, я вижу себя и сверху и изнутри волка, я бегу по заснеженному полю, снег глубокий, тяжелое дыхание, вдалеке лай собак, выстрелы. Впереди темная стена леса, если добегу, то это спасение, лай и выстрелы все ближе, лес превращается в стену, ни оббежать, ни перепрыгнуть, вижу трещинки на камнях, мох между ними, пуля звякнула рядом с ухом, оборачиваюсь, с оскалом и получаю пулю в лоб. Так вот это чувство свободы когда была волком не описать словами, ни жалости к себе, ни груза ответственности, ни отчаяния, ни сомнений

не знаю куда меня унесло, может это вообще не по теме

**Софи Лемус**

Психолог, Интегральное  
нейропрограммирование  
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№106 | 5.01.2018-01:29

**№105 | Алена Волкова писал(а):**

если не размышлять, а хватать те обрывки мыслей и ассоциаций, что появляются сразу после вопросов

именно так и получают самые правдивые ответы "изнутри"

**№105 | Алена Волкова писал(а):**

не знаю куда меня унесло, может это вообще не по теме

может, но обычно бессознательное ведет куда надо. Я не думаю, что это боковая аллея у Вас (про сон). Но сейчас на этом не остановимся, добавьте этот сон (необычайно яркий - в эмоциональном плане - судя по всему!) в тайный список )) обратите потом на него внимание. Вы знаете, что есть техника, позволяющая разгадать сон? но не с помощью сонника =) а на 100%.

Разгадывать стоит сны, которые:

- ярко окрашены эмоционально,
- регулярно повторяются.

В таких снах бывает зашифрована крайне полезная информация.

[ Сообщение изменено: 5.01.2018 - 01:30 ]

**Алена Волкова**

№107 | 5.01.2018-01:30

**№104 | Софи Лемус писал(а):**

3. ДЕРЕВО. Что за дерево?

А ветки и палки - это обломки... характера. Сломали какую-то часть Вашей личности. Но и это можно восстановить. Даже если мы с Вами этого не сделаем, то потом как-нибудь, когда возникнет желание, увидите то дерево, от которого отломали палки-ветки. Как оно выглядит? Оно хвойное/лиственное? Чего ему не хватает, чтобы окрепнуть и стать снова здоровым и

<p><b>Софи Лемус</b>          Психолог, Интегральное          нейропрограммирование          г. Москва  <a href="#">Сейчас на сайте</a>          №108   5.01.2018-          01:33</p>	<p>могучим? Дайте ему этот ресурс. Ну там полить (из шланга или дождем), взрыхлить почву, удобрить, солнцем посветить - поухаживать, словом. Можете потом написать, что получилось.</p> <p>тоже вспомнилось в университете на уроке психологии нам дали задание нарисовать дерево и я нарисовала вроде как "У Лукоморья дуб зелёный"          Плохо помню подробности, но преподаватель ужаснулась черному дуплу на полдерева и большому количеству кривых корней</p> <p><b>№107   Алена Волкова писал(а):</b>          тоже вспомнилось в университете на уроке психологии нам дали задание нарисовать дерево и я нарисовала вроде как "У Лукоморья дуб зелёный"          Плохо помню подробности, но преподаватель ужаснулась черному дуплу на полдерева и большому количеству кривых корней          вот-вот! особенно черное дупло</p>
<p><b>Алена Волкова</b>          №109   5.01.2018-          01:36</p>	<p><b>№108   Софи Лемус писал(а):</b>          вот-вот! особенно черное дупло</p> <p>но это уже из разряда подростковой темы, откуда растут ноги неуверенности и угрюмости</p>
<p><b>Софи Лемус</b>          Психолог, Интегральное          нейропрограммирование          г. Москва  <a href="#">Сейчас на сайте</a>          №110   5.01.2018-          01:36</p>	<p>Алена, сейчас мне пора закругляться. Смотрите:          завтра можете написать мне, я с радостью отвечу на все вопросы, прокомментирую и т.д!          А сейчас:          Воспоминание о БМ все еще сидит за столом? Оно как-то изменилось?</p>
<p><b>Алена Волкова</b>          №111   5.01.2018-          01:37</p>	<p>и наверное там же та часть прячется, которая допустила эти отношения</p>
<p><b>Софи Лемус</b>          Психолог, Интегральное          нейропрограммирование          г. Москва  <a href="#">Сейчас на сайте</a>          №112   5.01.2018-          01:37</p>	<p><b>№109   Алена Волкова писал(а):</b>          но это уже из разряда подростковой темы, откуда растут ноги неуверенности и угрюмости          (может даже и раньше намного - из младенчества...)</p>
<p><b>Софи Лемус</b>          Психолог, Интегральное          нейропрограммирование          г. Москва  <a href="#">Сейчас на сайте</a>          №113   5.01.2018-          01:38</p>	<p><b>№111   Алена Волкова писал(а):</b>          и наверное там же та часть прячется, которая допустила эти отношения          скорее всего. Не пускайте это на самотек! Если не со мной, то с кем-то еще обязательно проработайте хорошенько!</p>
<p><b>Алена Волкова</b>          №114   5.01.2018-          01:40</p>	<p><b>№110   Софи Лемус писал(а):</b>          Воспоминание о БМ все еще сидит за столом? Оно как-то изменилось?          Цитировать   Ответ   Быстрый ответ   Ещё »          Сказать спасибо</p> <p>это больше не сторожевой пес, не выпускающий из комнаты, старый беззубый спаниель, что мне с ним делать?</p>

<p><b>Софи Лемус</b>          Психолог, Интегральное          нейропрограммирование          г. Москва  <a href="#">Сейчас на сайте</a>          №115   5.01.2018-          01:40</p>	<p><b>№114   Алена Волкова писал(а):</b>          это больше не сторожевой пес, невыпускающий из комнаты, старый беззубый спаниель, что мне с ним делать?          а что вам хочется с ним сделать?</p>
<p><b>Алена Волкова</b>          №116   5.01.2018-          01:41</p>	<p><b>№110   Софи Лемус писал(а):</b>          Алена, сейчас мне пора закругляться.          спасибо огромное за Ваш труд, напишите потом подробнее о том как записать видео</p>
<p><b>Алена Волкова</b>          №117   5.01.2018-          01:44</p>	<p><b>№115   Софи Лемус писал(а):</b>          а что вам хочется с ним сделать?          мне жалко выгонять его, но я не могу и не хочу заботиться о нем, пусть найдёт другую хозяйку, которая его полюбит и примет, я открываю дверь, он уходит</p>
<p><b>Софи Лемус</b>          Психолог, Интегральное          нейропрограммирование          г. Москва  <a href="#">Сейчас на сайте</a>          №118   5.01.2018-          01:52</p>	<p>Записать можно на любой носитель, желательно, чтобы качество было хорошим: изображение, достаточно светло и звук. Лицо чтоб хорошо было видно (об этом всех прошу). Алена, Вашем случае, было бы неплохо рассказать (хотя бы в нескольких словах) свою историю, показать ухо, волосы выстриженные, шрамы, все это... Не замазывайте лицо тональным кремом! Это не то, что надо прятать, это то, что надо исключить из своей Жизни!!! Если заплачете - тоже нормально, просто будьте собой. От Вас никто не требует актерской игры или идеальности!!!          Прислать можете в ВК, вацап/вайбер, на почту, в скайп - куда удобнее! (все контакты у меня в анкете указаны)</p>
	<p>Видеоотзыв составляется по структуре (шлю Вам базовый текст, Вы можете его менять, только сохранить саму структуру):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие. Представиться.</li> <li>2. Решила/захотела оставить видеоотзыв о психологе Софи Лемус. Мы работали с ней по такой-то теме/с такой-то проблемой, столько-то времени/сессий. В результате работы произошли такие изменения: во мне, в жизни.</li> <li>3. Впечатления как о:          (методе, техниках - при желании)          - специалисте,          - о человеке</li> <li>4. Выразить благодарность.</li> <li>5. Рекомендации: если вы хотите решить/достичь ... (озвучить тему), рекомендую обращаться к Софи Лемус</li> </ol> <p>Прислать желательно поскорее (сегодня-завтра), пока впечатления свежие!          Спустя время сможете записать второй отзыв - о том, что изменилось! Вы там уже будете совсем по-другому выглядеть!!! (но это вы делать не обязаны, можем потом обсудить, я понимаю, что это не входило в наш "контракт") И это покажет людям, как важно работать с собой! Что внутренние перемены, перенастройки приносят улучшения в Жизнь. Это сложно донести до людей бывает. Буду Вам очень признательна, если Вы поможете мне в этом видеоотзывом!</p>
<p><b>Алена Волкова</b></p>	<p>Простите, а ударение в вашей фамилии на какой слог падает?</p>

№119 | 5.01.2018-01:59

### Софи Лемус

Психолог, Интегральное  
нейропрограммирование  
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№120 | 5.01.2018-02:00

и еще такой момент:

скажите несколько слов о том, ДЛЯ ЧЕГО вы это делаете помимо того, что рекомендуете психолога. Чтобы показать женщинам, которые терпят, наивно думают, что он исправится, бьет - значит любит и все прочее!!! что они ошибаются. Что не надо терпеть! Что мама не для того вынашивала их под сердцем, не для того родились они на свет, чтобы страдать! Чтобы с ними делали все то, что (к огромному сожалению!!!) сделали с Вами! Что нельзя этого позволять! Что стоит любить и ценить себя, не позволять вменять чувство вины, манипулировать и т.д. и т.п.! И тем более поднимать руку. Но и винить нельзя женщин, потому что без проработки бывает непросто вырваться из этого ада.

Алена, много Вам написала... Вызывает отклик Ваша ситуация... Я очень надеюсь, что ничем Вас не обидела! Завтра напишите!

А спаниэля отпускайте на все 4 стороны. Только как-то бы его приструнить, чтоб адекватно себя вел и ценил жизнь человеческую, здоровье и даже настроение!!!

### Софи Лемус

Психолог, Интегральное  
нейропрограммирование  
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№121 | 5.01.2018-02:02

на Е, ЛЕмус ) А СофИ или СОфи - как Вам больше нравится, я и так и так представляюсь, иногда - София.

Можете дать свое согласие в отзыве словами: Софи, опубликуйте это, чтобы....

### Софи Лемус

Психолог, Интегральное  
нейропрограммирование  
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№122 | 5.01.2018-02:03

Я пойду отдыхать. Алена. спокойной ночи. Пусть пока Вы будете спать происходит интеграция, и Ваша психика усваивает все то новое и полезное, что привнес в нее уходящий вечер...

### Алена Волкова

№123 | 5.01.2018-02:04

Приятных снов)