

## Не могу побороть страх..

Автор	Сообщение
<u><a href="#">Дара Свободная</a></u> №0   30.03.2017-10:28	Буду ждать 16 часов. А то не знаю уже с чего начать.
<u><a href="#">Софи Лемус</a></u> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №1   30.03.2017-10:34	Можете пока посмотреть видеоролики (всего 2, 1 в анкете, другой в "медиа"), почитать статьи, особенно эти: 1) <a href="https://www.b17.ru/article/54961/">https://www.b17.ru/article/54961/</a> 2) <a href="https://www.b17.ru/article/54960/">https://www.b17.ru/article/54960/</a>
<u><a href="#">Дара Свободная</a></u> №2   30.03.2017-10:53	Спасибо.В течение дня прочту.
<u><a href="#">Софи Лемус</a></u> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №3   30.03.2017-16:00	Инна, я готова начать, а Вы?
<u><a href="#">Дара Свободная</a></u> №4   30.03.2017-16:01	Да,я тут.
<u><a href="#">Софи Лемус</a></u> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №5   30.03.2017-16:03	Итак, страх "я не справлюсь с ребенком". Причем он был всегда. Даже тогда, когда ребенка еще и в помине не было, так? Значит страх вызван не тем, что нужно содержать ребенка, а как бы отдельно от этого. Как максимально точно вы могли бы сформулировать свой страх? Чего именно боитесь больше всего?
<u><a href="#">Дара Свободная</a></u> №6   30.03.2017-16:05	Да,страх всегда был.Но кое-как карабкалась.А как ребёнок появился-стала больше бояться одной быть.Боюсь что будут проблемы с работой,денег не хватит,у кого помощи просить.Но я хочу перестать бояться.Страх держат в клещах просто!
<u><a href="#">Софи Лемус</a></u> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №7   30.03.2017-16:09	(сейчас может быть неприятно, но так надо.. Если что, надеюсь, вы прочитали статью и сможете сделать себе МГД, чтобы стабилизировать эмоциональное состояние) Знаете, пол-России живет, имея проблемы с работой, в постоянной нехватке денег и т.д. Это для вас самое страшное? Если это все-таки произойдет, то что самое плохое может случиться в результате? [ Сообщение изменено: 30.03.2017 - 16:13 ]
<u><a href="#">Дара Свободная</a></u> №8   30.03.2017-16:13	Самое страшное.....буду жалеть что не согласилась жить с человеком, который мне сейчас предлагает свою помощь.
<u><a href="#">Софи Лемус</a></u> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №9   30.03.2017-16:14	ладно, зайдем с другой стороны: вы переехали в Питер, сталкиваетесь с проблемами по работе (работы нет вообще), денег нет совсем, что произойдет дальше? (не что вы почувствуете, а что случится)

<p><b><u>Дара Свободная</u></b>  №10   30.03.2017-16:16</p>	<p>Тогда вернусь обратно сюда домой. А тут мне совсем нерадостно. У родителей плохие отношения. Из за этого сложно мне тут с ребёнком.</p>
<p><b><u>Софи Лемус</u></b>  Психолог, Интегральное нейропрограммирование  г. Москва  <a href="#">Сейчас на сайте</a>  №11   30.03.2017-16:16</p>	<p>в принципе чем страшно отсутствие средств? чем чревато</p>
<p><b><u>Софи Лемус</u></b>  Психолог, Интегральное нейропрограммирование  г. Москва  <a href="#">Сейчас на сайте</a>  №12   30.03.2017-16:18</p>	<p>(примеры: умру с голода, ребенка придется сдать в детдом.. это максимально утрировано, естественно)</p>
<p><b><u>Дара Свободная</u></b>  №13   30.03.2017-16:19</p>	<p>Если там ничего не выйдет, то тут придётся вообще за копейки работать. С голода не умрём конечно.Но бедность ещё та.</p>
<p><b><u>Софи Лемус</u></b>  Психолог, Интегральное нейропрограммирование  г. Москва  <a href="#">Сейчас на сайте</a>  №14   30.03.2017-16:19</p>	<p>Ключевое слово - бедность?</p>
<p><b><u>Софи Лемус</u></b>  Психолог, Интегральное нейропрограммирование  г. Москва  <a href="#">Сейчас на сайте</a>  №15   30.03.2017-16:19</p>	<p>или работа за копейки?</p>
<p><b><u>Дара Свободная</u></b>  №16   30.03.2017-16:22</p>	<p>За копейки. Для меня эти слова одинаковы.</p>
<p><b><u>Софи Лемус</u></b>  Психолог, Интегральное нейропрограммирование  г. Москва  <a href="#">Сейчас на сайте</a>  №17   30.03.2017-16:23</p>	<p>Ок. Подумайте на секундочку обо всем этом и скажите: где в вашем теле живет этот страх? Голова/шея/грудь/живот..?</p>
<p><b><u>Дара Свободная</u></b>  №18   30.03.2017-16:24</p>	<p>в груди.</p>
<p><b><u>Софи Лемус</u></b>  Психолог, Интегральное нейропрограммирование  г. Москва  <a href="#">Сейчас на сайте</a></p>	<p>Приложите к груди руку и предложите страху переместиться (целиком, не оставаясь внутри вас) на руку.  Опустите страх на пол. Как он выглядит? форма, размер, цвет, консистенция, на что похож, движется или стабилен</p>

№19   30.03.2017-16:25	
<p><b><u>Дара Свободная</u></b></p> <p>№20   30.03.2017-16:27</p>	<p>Это двигающаяся чёрная сфера. очень твёрдая, холодная.</p>
<p><b><u>Софи Лемус</u></b></p> <p>Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a></p> <p>№21   30.03.2017-16:29</p>	<p>Обычно в сферах что-то прячется... Попробуйте заглянуть в не или прикажите ей проявить свой полный потенциал (или позвольте: "я позволяю тебе...")</p>
<p><b><u>Дара Свободная</u></b></p> <p>№22   30.03.2017-16:31</p>	<p>никак не получается посмотреть в неё.</p>
<p><b><u>Софи Лемус</u></b></p> <p>Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a></p> <p>№23   30.03.2017-16:31</p>	<p>Скорлупа кокоса тоже очень твердая, и я не могу ее расколоть руками, но внутри белая мягкость и кокосовое молочко.... Я это точно знаю. А в сфере что? Даже если она не раскрывается, вы можете узнать, потому что ваше бессознательное УЖЕ знает, просто попросите его вам открыть этот секрет</p>
<p><b><u>Дара Свободная</u></b></p> <p>№24   30.03.2017-16:32</p>	<p>ещё раз попробую</p>
<p><b><u>Софи Лемус</u></b></p> <p>Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a></p> <p>№25   30.03.2017-16:32</p>	<p>Давайте.</p>
<p><b><u>Дара Свободная</u></b></p> <p>№26   30.03.2017-16:34</p>	<p>какая то грязь плюхнула из неё..</p>
<p><b><u>Софи Лемус</u></b></p> <p>Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a></p> <p>№27   30.03.2017-16:35</p>	<p>Отлично, Инна. Пусть вытечет вся грязь, будем с ней разбираться. Поблагодарите ее за то, что она пошла с вами на контакт.</p>
<p><b><u>Дара Свободная</u></b></p> <p>№28   30.03.2017-16:36</p>	<p>поблагодарила.</p>
<p><b><u>Софи Лемус</u></b></p> <p>Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a></p> <p>№29   30.03.2017-16:36</p>	<p>мысленно (или вслух, как хотите) спросите у нее в чем ее суть? Что это за грязь?</p>

**Дара Свободная** у меня в голове проскользнуло слово-Обида

№30 | 30.03.2017-  
16:38

**Софи Лемус**

Психолог, Интегральное  
нейропрограммирование  
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№31 | 30.03.2017-  
16:38

на кого?

**Софи Лемус**

Психолог, Интегральное  
нейропрограммирование  
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№32 | 30.03.2017-  
16:40

Если так ответить сложновато, то скажите, у этой грязи есть хозяин? Чей силуэт появляется где-то рядом?

**Дара Свободная**

№33 | 30.03.2017-  
16:41

не могу понять кто. сейчас попробую ещё

**Софи Лемус**

Психолог, Интегральное  
нейропрограммирование  
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№34 | 30.03.2017-  
16:41

мужчина/женщина?

**Софи Лемус**

Психолог, Интегральное  
нейропрограммирование  
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№35 | 30.03.2017-  
16:42

станьте в другую точку, туда , где стоит стать, чтобы поработать с обидой, а не со страхом

[ Сообщение изменено: 30.03.2017 - 16:42 ]

**Дара Свободная**

№36 | 30.03.2017-  
16:42

мамин силуэт показывается

**Софи Лемус**

Психолог, Интегральное  
нейропрограммирование  
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№37 | 30.03.2017-  
16:43

Классическая ситуация )

Мама. Опишите, как она стоит, к вам лицом или спиной, улыбается/безразлична/негативно настроена (если да, то как именно), может что-то говорит вам?

**Софи Лемус**

Психолог, Интегральное  
нейропрограммирование  
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№38 | 30.03.2017-  
16:46

она вам что-то как будто дать пытается, руки тянет, нет?

<p><b><u>Дара Свободная</u></b> №39   30.03.2017-16:46</p>	<p>Стоит ко мне лицом, В фартуке. Не улыбается. Нерадостный для меня этот приход её с кухни.</p>
<p><b><u>Софи Лемус</u></b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №40   30.03.2017-16:46</p>	<p>или хочет эту грязь забрать?</p>
<p><b><u>Дара Свободная</u></b> №41   30.03.2017-16:47</p>	<p>просто стоит и что то говорит</p>
<p><b><u>Софи Лемус</u></b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №42   30.03.2017-16:47</p>	<p><b>№39   Дара Свободная писал(а):</b> Стоит ко мне лицом, В фартуке. Не улыбается. Нерадостный для меня этот приход её с кухни. а чем ее приход для вас нерадостен? Что сейчас будет?</p>
<p><b><u>Дара Свободная</u></b> №43   30.03.2017-16:48</p>	<p>Мне кажется она меня контролировать пришла, или замечание сделать из за чего то. мне не нравится это</p>
<p><b><u>Софи Лемус</u></b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №44   30.03.2017-16:50</p>	<p>представьте, что к маме прилагается пульт управления, прибавьте четкости голосу и громкости, чтобы слышать ее слова</p>
<p><b><u>Софи Лемус</u></b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №45   30.03.2017-16:51</p>	<p>и еще можете увидеть себя маленькой девочкой или девочкой того возраста, в котором вы были, когда мама вот так как сейчас к вам выходила из кухни, чтобы проконтролировать или замечание сделать. И пусть мама девочке скажет все, что хочет сказать</p>
<p><b><u>Дара Свободная</u></b> №46   30.03.2017-16:52</p>	<p>чёткость звука совсем плоха. Расслышала только слово-Не так...</p>
<p><b><u>Софи Лемус</u></b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №47   30.03.2017-16:53</p>	<p>станьте в то место в комнате, откуда будет лучше всего слышно</p>
<p><b><u>Дара Свободная</u></b> №48   30.03.2017-16:53</p>	<p>сейчас попробую</p>
<p><b><u>Софи Лемус</u></b></p>	<p>что по ее мнению девочка не так делает?</p>

<p>Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №49   30.03.2017-16:53</p>	
<p><b><u>Дара Свободная</u></b> №50   30.03.2017-16:55</p>	<p>да, она сказала.-Что вечно я делаю что то не так.Вообще как неприятно</p>
<p><b><u>Софи Лемус</u></b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №51   30.03.2017-16:56</p>	<p>Хорошо, что вы услышали. Пусть проекция мамы продолжит: "ты вечно что-то делаешь не так! И поэтому...."</p>
<p><b><u>Дара Свободная</u></b> №52   30.03.2017-16:59</p>	<p>не пойму что там ещё, в чём перец. Надо значит ещё тренироваться ?</p>
<p><b><u>Софи Лемус</u></b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №53   30.03.2017-17:01</p>	<p>можно тренироваться, можно еще сделать вот что: а) пусть мама покажет на картинке что будет с девочкой, если она вечно все не так делает б) спросить у мамы совета, инструкции: хорошо, ма, а как "так" делать, чтобы ты была мной довольна? в) ответить самой себе на вопрос: а вам бы вместо этого чего хотелось? вместо маминой критики (это будет некий ресурс, которого когда-то вам не хватило, чтобы все или многое было по другому....)</p>
<p><b><u>Дара Свободная</u></b> №54   30.03.2017-17:03</p>	<p>Поняла.спасибо Софи.буду тренироваться, чтоб докопаться.</p>
<p><b><u>Софи Лемус</u></b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №55   30.03.2017-17:04</p>	<p>Ок. Мы не оставляем за собой разложенные части (грязь), поэтому применительно к грязи можете сделать эту технику: <a href="https://www.b17.ru/article/54873/">https://www.b17.ru/article/54873/</a></p>
<p><b><u>Софи Лемус</u></b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №56   30.03.2017-17:06</p>	<p>а также проверьте, если ли между вами и мамой созависимость (одноименная статья), если да, стоит от нее избавиться, дав маме ресурсы, чтобы у нее все было хорошо, но не за счет вашего счастья.</p>
<p><b><u>Дара Свободная</u></b> №57   30.03.2017-17:07</p>	<p>Благодарю Вас ,Софи за столь интересную консультацию.</p>
<p><b><u>Софи Лемус</u></b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва</p>	<p>Пожалуйста. Успешной проработки! и решения ваших вопросов.</p>

Сейчас на сайте

№58 | 30.03.2017-  
17:08