

Хочу найти свое место в жизни

Автор	Сообщение
Тринтина г. Москва №0 1.12.2016-22:34	<p>Добрый вечер! Я вошла в какую-то мутную воду, в которой просвета не вижу, и очень хотелось бы совета или просто свежего взгляда на мою ситуацию.</p> <p>Зачастую, мы уже знаем все ответы на вопросы, просто не хватает ресурсов для их осознания.</p> <p>Мне 32, у меня трёхлетний ребёнок, 2 высших образования и полный затык с самореализацией. Декретный период совпал с разводом, переездом с годовалым ребенком в новую квартиру и серьёзной болезнью мамы. Сейчас ребёнок начинает ходить в сад (условно ходить: неделя в саду, две на больничном), а я в полном отчаянии от осознания того, что то чем я раньше занималась (финансы, бухгалтерия), не то, что не моё, а вызывает какое отторжение на физическом уровне (головные боли, бессонница, низкое давление, паника). Я начала искать в себе талант. И не нашла. Ни бизнес-жилки, ни творческих способностей, ни ораторского искусства. Пустая и безынициативная. Я не представляю, чем бы я могла заниматься, чтобы я стала профессионалом в своем деле. И чтобы не было стыдно за себя, потому что хочется делать не тяп-ляп, а хорошо и с гордостью. Этими мыслями довожу себя ежедневно, вернее еженощно, туда же налипают мысли, что я плохая мать, плохая дочь, плохая хозяйка, лентяйка. Очень хочу чем-то увлечься и работать с интересом. Как люди находят своё призвание? Или это не всем дано? Мучительное самокопание загоняет всё дальше в тупик.</p>
Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №1 1.12.2016-22:45	<p>Добрый вечер. Хотите поработать? Правда сейчас это будет скорее беседа, чем работа. Такое настроение. И такая тема. Возможно, вам будет интересно узнать, что свое призвание я нашла именно в период декрета и тоже не хотела возвращаться на работу...</p>
Тринтина г. Москва №2 1.12.2016-22:47	<p>Да, давайте побеседуем. Меня зовут Ирина, прочитала ваши правила</p>
Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №3 1.12.2016-22:50	<p>Очень приятно, Ирина.</p> <p>Тогда устраивайтесь поудобнее и готовьтесь к характерному шквалу вопросов-мыслей.) Я, в свою очередь, с радостью отвечу на ваши.</p>
Тринтина г. Москва №4 1.12.2016-22:53	<p>я совершенный новичок на этом сайте, но может быть и к лучшему</p>
Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №5 1.12.2016-22:55	<p>№0 Тринтина писал(а): свежего взгляда на мою ситуацию.</p> <p>возможно он родится как бы сам собой в процессе нашей с вами беседы.</p> <p>№0 Тринтина писал(а): просто не хватает ресурсов для их осознания.</p> <p>Ирина, как если бы вы знали, то каких именно ресурсов вам не хватает для того, чтобы увидеть новые возможности, раскрыть свои способности и т.д.?</p>
Тринтина	<p>Уверенности в себе, базовая потребность. Мне кажется, что всё "недо-",</p>

г. Москва

№6 | 1.12.2016-22:59

поверхностные знания в разных сферах.

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№7 | 1.12.2016-23:00

Разве это

№0 | Тринтина писал(а):

Я не представляю, чем бы я могла заниматься, чтобы я стала профессионалом в своем деле.

означает, что вы -

№0 | Тринтина писал(а):

Пустая и безынициативная.

?.. Прочитав ваш старттопик, у меня сложилось прямо противоположное впечатление! И посетили мысли, которые я выскажу (возможно) чуть позже, а пока можете перечислить все то, чем гордитесь? чем объективно (2 высших образования) можно гордиться или что ценно в вас для вас самой (вот это особенно интересно услышать, т.к. реальность скорее субъективна, чем объективна...)

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№8 | 1.12.2016-23:02

№6 | Тринтина писал(а):

Уверенности в себе

попрошу вас выписать это на лист бумаги

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№9 | 1.12.2016-23:02

№6 | Тринтина писал(а):

Мне кажется, что всё "недо-", поверхностные знания в разных сферах.

А как "должно" быть по вашему?

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№10 | 1.12.2016-23:04

Еще вопрос, не напрямую относящийся к теме, но косвенно может вылиться в новую жизнь... Финансовая ситуация позволяет попробовать себя в чем-то новом или вам придется вернуться на ту же работу?

Тринтина

г. Москва

№11 | 1.12.2016-23:08

Да, про пустую. это мой большой страх, создавать видимость знаний. Мне интересно учиться, и в процессе, я вполне в себе уверена. Но стоит сбавить хоть на месяц темп, как я начинаю плавать в полученной информации и бояться ошибок. Горжусь личной жизнью, там все хорошо, и пусть так и остается, я люблю и любима. И все, задумалась, чем еще я горжусь в себе.

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№12 | 1.12.2016-23:08

№0 | Тринтина писал(а):

Как люди находят своё призвание?

В ИНП есть модуль, посвященный нахождению своего призвания, предназначения, смысла и т.д. Но некоторые люди каким-то образом и без этого обретают себя. Для себя я подметила нечто схожее между всеми этими людьми... Это определенные качества и убеждения и т.д.. Но сначала хотелось бы услышать ваше мнение. Давайте поразмышляем: какие люди находят свое призвание не прибегая к помощи интегральных нейропрограммистов и психологов из прочих направлений?

<p>Тринтина г. Москва №13 1.12.2016-23:10</p>	<p>Финансовая ситуация позволяет пробовать, нет необходимости заниматься нелюбимым делом. Но то время, что я пытаюсь отыскать свое призвание, начинает меня подстегивать к тому, чтобы бросить эту затею и сидеть в бухгалтерии, не брыкаясь</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №14 1.12.2016-23:12</p>	<p>№13 Тринтина писал(а): Финансовая ситуация позволяет пробовать, нет необходимости заниматься нелюбимым делом. Слава Богу! Многие люди ходят на работу как на каторгу... о призвании там и речи не идет.. И считают это нормальным и незыблемым...Они не верят, что у них может быть по другому.</p>
<p>Тринтина г. Москва №15 1.12.2016-23:13</p>	<p>№9 Софи Лемус писал(а): А как "должно" быть по вашему? По-моему, лучше делать одно дело хорошо, чем браться за одно, второе, третье и без души. Я начинаю, даже увлекаюсь, какое-то время испытываю радость, но попадаю в поток и разочаровываюсь</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №16 1.12.2016-23:17</p>	<p>№15 Тринтина писал(а): По-моему, лучше делать одно дело хорошо, чем браться за одно, второе, третье и без души. Я начинаю, даже увлекаюсь, какое-то время испытываю радость, но попадаю в поток и разочаровываюсь Страх ошибок вызван тем, что ошибка бухгалтера может стоить компании миллионы или вы склонны бояться ошибиться и в других сферах жизни/вопросах?</p>
<p>Тринтина г. Москва №17 1.12.2016-23:17</p>	<p>№12 Софи Лемус писал(а): Давайте поразмышляем: какие люди находят свое призвание не прибегая к помощи интегральных нейропрограммистов и психологов из прочих направлений? Призвания находят оптимисты, как минимум. Те, кто ставит планку, заведомо выше своих возможностей и не боятся рисковать. А мне кажется это обманом, заявлять себя специалистом, зная о своих пробелах в сфере, где ты работаешь</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №18 1.12.2016-23:18</p>	<p>№15 Тринтина писал(а): Я начинаю, даже увлекаюсь, какое-то время испытываю радость, но <u>попадаю в поток</u> и разочаровываюсь т.е. когда у вас начинает получаться? было ли что-то из опробованного максимально похоже на ваше призвание? чем нравилось/хотелось заниматься лет в 11?</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №19 1.12.2016-23:21</p>	<p>№17 Тринтина писал(а): Призвания находят оптимисты, как минимум. Те, кто ставит планку, заведомо выше своих возможностей и не боятся рисковать. А мне кажется это обманом, заявлять себя специалистом, зная о своих пробелах в сфере, где ты работаешь А бывает так, что человек чувствует всем сердцем, что это и именно это - ЕГО, но у него нет образования, он получает его, потом много практикуется и уже потом заявляет себя как профессионала? Т.е. он чувствует, что ему по силам (не выше его возможностей) это, нужно только какое-то время, чтобы обучиться и набраться опыта</p>
<p>Тринтина</p>	<p>№16 Софи Лемус писал(а):</p>

г. Москва

№20 | 1.12.2016-23:22

вы склонны бояться ошибиться и в других сферах жизни/вопросах?

это даже стыд. например, когда я училась в школе и первом вузе, я отвечала на вопрос, как думала, зная, что ошибки помогают приобретать новые знания, и среди сверстников я не была глупой. А второе высшее меня просто сковало, стыдно в тридцать на зачете ответить ерунду. не знаю почему я это к возрасту привязала. но чем старше, тем больше я в себе не уверена

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№21 | 1.12.2016-23:23

№11 | Тринтина писал(а):

И все, задумалась, чем еще я горжусь в себе.

Тогда к этому вернемся в конце

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№22 | 1.12.2016-23:24

№20 | Тринтина писал(а):

стыдно в тридцать на зачете ответить ерунду

Вы правда так думаете? Или просто бессознательно стыдитесь, но понимаете, что не стыдно

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№23 | 1.12.2016-23:27

№13 | Тринтина писал(а):

Но то время, что я пытаюсь отыскать свое призвание, начинает меня подстегивать к тому, чтобы бросить эту затею и сидеть в бухгалтерии, не брыкаясь

Вы хоть раз были в KFC (Ростикс) ?) Ели курочку там?

Тринтина

г. Москва

№24 | 1.12.2016-23:28

№18 | Софи Лемус писал(а):

т.е. когда у вас начинает получаться?

было ли что-то из опробованного максимально похоже на ваше призвание?

чем нравилось/хотелось заниматься лет в 11?

Получается, не легко, а механически. Набивая руку. Например, рукоделие. Хобби, не работа. Я столько всего перепробовала. И ни на чем, не остановилась. Дома, по образцу из разных видов рукоделия, как еще одно напоминание, что я всем по чуть-чуть занималась и ничем углубленно.

в 11 лет я мечтала о социальной и полезной профессии, хотела стать врачом.

Родители сказали, что с моими знаниями биологии и химии, мне даже думать не стоит, не поступлю. Настояли на финансах.

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№25 | 1.12.2016-23:30

№0 | Тринтина писал(а):

Как люди находят своё призвание? Или это не всем дано?

Призвание может и дано, но вот способности его реализовать - не всем..

Зачастую по причине прекращения брыкания...

Тринтина

г. Москва

№26 | 1.12.2016-23:31

№22 | Софи Лемус писал(а):

Вы правда так думаете? Или просто бессознательно стыдитесь, но понимаете, что не стыдно

я понимаю, что не стыдно. и когда кто-то из взрослых людей ошибается, его не высмеивают и не закидывают камнями, максимум, поправляют. Но внутри меня такая скованность, когда я не уверена в ответе, что предпочту отмолчаться.

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование

№24 | Тринтина писал(а):

Родители сказали, что с моими знаниями биологии и химии, мне даже думать не стоит, не поступлю. Настояли на финансах.

<p>г. Москва Сейчас на сайте №27 1.12.2016-23:32</p>	<p>Что вы при этом почувствовали? Какой вывод сделали о себе, о работе или в целом о жизни? или приняли решение (отныне я всегда буду/не буду..)</p>
<p>Тринтина г. Москва №28 1.12.2016-23:32</p>	<p>№23 Софи Лемус писал(а): Вы хоть раз были в KFC (Ростикс) ?) Ели курочку там? да-да, была в KFC</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №29 1.12.2016-23:34</p>	<p>я найду 1 упражнение, пришлю вам . Там 50 предложений, и туда человек вставляет то убеждение. которое ему мешает) в конце концов ему становится смешно и он по другому начинает относиться (не только умом, но и душой)</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №30 1.12.2016-23:36</p>	<p>№28 Тринтина писал(а): да-да, была в KFC Рецепт курицы в панировке со специями изобрел полковник Сандерс (именно он изображен на вывесках). в 60 (!) лет =)</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №31 1.12.2016-23:37</p>	<p>Ему повезло, что у них в штатах этот возраст не называется возрастом дожития, а то он бы наверняка не стал заморачиваться с изобретением чего-либо, а смиренно коротал свои деньки..</p>
<p>Тринтина г. Москва №32 1.12.2016-23:37</p>	<p>Я почувствовала, что смогу, но позже, когда не буду зависеть от них материально и в связи с возрастом. Меня это укололо и хотелось доказать, и так сейчас неприятно осознавать поражение. Мама у нас самый главный критик. Который, с одной стороны, помогает отцу достигать высот и покорять, казалось бы, недоступные вершины. И, с другой стороны, отбрасывает меня назад, с чувством бесполезности: "не всем дано ездить за рулем" "не все могут быть руководителями" "не все обладают талантами"</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №33 1.12.2016-23:40</p>	<p>Снова повторяется слово "уверенность", "неуверенность". Момент настал. Представьте самую некомфортную ситуацию, когда уверенность не высокая. Насколько она высока от 0 до 10? (0 - очень низкая, 10 - высокая)</p>
<p>Тринтина г. Москва №34 1.12.2016-23:43</p>	<p>№33 Софи Лемус писал(а): Насколько она высока от 0 до 10? (0 - очень низкая, 10 - высокая) Думаю, 2-3. Не могу вспомнить ситуацию, где была бы ну абсолютная беспомощность. Даю себе шанс))</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №35 1.12.2016-23:44</p>	<p>Хорошо. А теперь попрошу вас ситуацию, когда вы были очень уверены в себе? Я не знаю какой это был момент и когда он был, но я знаю совершенно точно, что он БЫЛ.</p>
<p>Софи Лемус</p>	<p>сейчас мы переходим непосредственно к практике. Просто позволяйте себе</p>

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№36 | 1.12.2016-23:47

Тринтина

г. Москва

№37 | 1.12.2016-23:47

10 баллов, я страшна в гневе

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№38 | 1.12.2016-23:49

т.е. гнев придает уверенности? вас бы устроила такая постоянная уверенность, основанная на гневе?

Тринтина

г. Москва

№39 | 1.12.2016-23:52

нет, постоянная уверенность на негативных эмоциях забирает слишком много энергии. Меня она не устроит. Но первое, что я вспомнила на 10 баллов, это пик конфликтной ситуации, когда я четко знаю за что я борюсь (любимый человек, ребенок)

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№40 | 1.12.2016-23:56

Да, защищая мы часто становимся в разы сильнее (даже физически)... Помню в детстве услышала рассказ, что женщина увидела, как корова бежит на ее ребенка, побежала и сбила корову с ног... Не знаю, было ли это на самом деле или вымысел, но меня это впечатлило.
Защитная уверенность она скорее для экстренных случаев, но ведь уверенность - базовый (как вы верно заметили) ресурс! она бывает и в чистом виде, и тогда она универсальна: с ее помощью вы можете убедить начальника, договориться с ребенком (при этом они не почувствуют опасность от вас). Пожалуйста, вспомните случай чистой уверенности, без примесей агрессии.

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№41 | 1.12.2016-23:59

Думаю, будет более экологичным начать с нее, а в дальнейшем вы сможете добавит к ней по своему усмотрению немного агрессивной уверенности, спортивной злости что ли... когда захотите сдаться. Когда допустите мысль: а может ну его, это призвание?..

Тринтина

г. Москва

№42 | 2.12.2016-00:00

Тогда б. Если брать максимальную уверенность в том, что делаю только я, и это не касается близких людей.

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№43 | 2.12.2016-00:00

(если устанете, дайте мне знать, а то я на подъеме =))

Тринтина

г. Москва

№44 | 2.12.2016-00:02

№43 | Софи Лемус писал(а):

(если устанете, дайте мне знать, а то я на подъеме =))

спасибо! все в порядке, у меня щеки горят, от волнительности этой темы

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование

№42 | Тринтина писал(а):

Тогда б.

Хорошо. А теперь без лишних трансующих техник просто позвольте себе

<p>г. Москва Сейчас на сайте №45 2.12.2016-00:05</p>	<p>взглянуть на Ирину в той ситуации, где у нее уверенность на 6. Видите ли вы ее образ где-то рядом с вами или он только на картинке в памяти?</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №46 2.12.2016-00:08</p>	<p>И даже это не важно, потому что где бы вы его не увидели, вы его увидели, а значит можете представить себе, что каждая эмоция, каждое состояние зашифровано в теле в виде какого-то цвета.. Какого цвета уверенность Ирины?</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №47 2.12.2016-00:08</p>	<p>вот сейчас что-то произошло, меня мурашки пробрали сильные</p>
<p>Тринтина г. Москва №48 2.12.2016-00:10</p>	<p>Я вижу не одну ситуацию, где я получаю удовольствие от своего образа и внутреннего состояния. Но конечно, я помню и сомнения, сопровождающие меня в тот момент, поэтому 6. И цвета желтый-оранжевый</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №49 2.12.2016-00:10</p>	<p>Постарайтесь отключить логику и т.д. Пишите первое, что пишется. Ответ уже есть. Хочу поймать момент, пока раппорт такой сильный, мы можем многое успеть сделать сегодня!</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №50 2.12.2016-00:11</p>	<p>№48 Тринтина писал(а): цвета желтый-оранжевый Отлично! Какого размера то, что желто-оранжевого цвета? Какой консистенции? На что похоже? движется или стабильно?</p>
<p>Тринтина г. Москва №51 2.12.2016-00:15</p>	<p>Оно вокруг меня, и что-то вроде зоны комфорта, безопасности, движется вместе со мной, как рассеянный теплый свет. И по большому счету, меня не ранит, если с моим мнением в этот момент не согласятся оппоненты. Мне достаточно себя в этом оранжевом.</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №52 2.12.2016-00:18</p>	<p>представьте, что Ирина внутри этой зоны комфорта где-то рядом с вами и вы можете подойти к ней, потрогать рукой эту зону и оценить: достаточно ли вам такой уверенности на данном этапе или хочется ее усилить?</p>
<p>Тринтина г. Москва №53 2.12.2016-00:21</p>	<p>Хочется усилить, как-то приободрить. Она ощущается, как одежда - временное, в данное время и в данных обстоятельствах, а хочется закрепиться в этом состоянии.</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №54 2.12.2016-00:23</p>	<p>а что поможет закрепиться в этом состоянии, как если бы вы знали?</p>

<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №55 2.12.2016-00:24</p>	<p>есть десятки вариантов, но вы и только вы знаете самый оптимальный именно для вас</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №56 2.12.2016-00:24</p>	<p>я могу привести примеры, а вы выберете или можете сами назвать</p>
<p>Тринтина г. Москва №57 2.12.2016-00:26</p>	<p>уЯ в этот момент перекалываю ответственность на других. Мне страшно одной стоять в этом цвете. Вот сейчас представляя "Ирину в уверенности" я ощущаю дополнительную поддержку. Что она уже не одна и есть союзник. Так и до расщепления сознания не далеко..</p>
<p>Тринтина г. Москва №58 2.12.2016-00:28</p>	<p>№56 Софи Лемус писал(а): я могу привести примеры, а вы выберете или можете сами назвать да, пожалуйста, может инсайт произойдет. Я ограничила себя, хочется посмотреть шире своего поля зрения</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №59 2.12.2016-00:29</p>	<p>№57 Тринтина писал(а): Мне страшно одной стоять в этом цвете. а что именно страшно? что пугает? №57 Тринтина писал(а): Так и до расщепления сознания не далеко.. Это называется диссоциация. Если хотите, позже расскажу. что это и для чего. Если сейчас идет отторжение и не хочется что-то делать (видеть образ себя), то это говорит о неготовности в какой-то степени, а может еще о чем-то. Если не хочется- не делайте, опять же по своим ощущениям</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №60 2.12.2016-00:32</p>	<p>№58 Тринтина писал(а): да, пожалуйста, может инсайт произойдет. Я ограничила себя, хочется посмотреть шире своего поля зрения можно попросить эту зону комфорта свернуться в нечто более компактное и принять это в себя (если нравится хотя бы на 8 баллов), можно пригласить спонсора уверенности (героя, эталон), можно пригласить животное, которое в вашем восприятии олицетворяет уверенность, образы животных дают очень мощную энергетику! Можно сделать технику ПАРКУР, но это уже не сегодня, т.к. она займет какое-то время</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №61 2.12.2016-00:34</p>	<p>бывает, что закрепиться надолго не удастся из-за наличия психотравмы, например, тогда сперва стоит принять хотя бы то что дают сейчас, а после проработать психотравму (или убеждения и т.д.)</p>
<p>Тринтина г. Москва №62 2.12.2016-00:34</p>	<p>Мне наоборот хочется, вспоминая себя уверенную, у меня сейчас осанка выпрямилась, улыбка на лице. А пугает, то, что уверенность она здесь и сейчас, и я не могу представить себя в этом состоянии, завтра, к примеру. Очень мало тем,</p>

в которых я комфортно себя чувствую и очень много, в которых виновато. Как в этой ситуации быть уверенной, когда знаешь свои пробелы

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№63 | 2.12.2016-00:38

№62 | Тринтина писал(а):

Как в этой ситуации быть уверенной, когда знаешь свои пробелы

уверенность бывает ситуативная, человек вряд ли может быть неуверенным абсолютно во всем. Даже если у него уверенность с гаишниками 1балл, он уверенно пьет чай по утрам)

Поэтому мы и взяли для замера некомфортную ситуацию.

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№64 | 2.12.2016-00:40

Но даже если есть пробелы, можно довольно уверенно себя чувствовать, признавая, что да, есть какие-то пробелы, но я легко обучаема, все схватываю налету, сообразительна и т.д. Т.е. внутренний стержень позволит оставаться спокойной.

Тринтина

г. Москва

№65 | 2.12.2016-00:40

да, с животным легче. Получается практически сразу переносить уверенность и ощущать ее всем телом

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№66 | 2.12.2016-00:41

Какое это животное? олицетворяющее, излучающее уверенность?

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№67 | 2.12.2016-00:42

(Ирина, почему-то звук, что сообщение пришло, но оно не приходит... Надеюсь я ничего не пропустила? Про животное последнее написали или еще что-то?)

Тринтина

г. Москва

№68 | 2.12.2016-00:42

№64 | Софи Лемус писал(а):

но я легко обучаема, все схватываю налету, сообразительна и т.д

я так и держалась, до какого-то периода, пока не начала не верить самой себе и тому что говорю

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№69 | 2.12.2016-00:43

№68 | Тринтина писал(а):

начала не верить самой себе и тому что говорю

а что это был за переломный момент? С чем сами связываете?

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№70 | 2.12.2016-00:45

тигр или кто? кто-то из кошачьих?

Тринтина

г. Москва

№71 | 2.12.2016-00:46

я на животных тоже посомневалась)) первый образ был оленя, огромного и завораживающего. Но потом, белая тигрица, и тут сомнений не осталось, что большая кошка, она мудрая, ласковая, грациозная, сильная, спокойная и

	совершенно в себе уверенная
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №72 2.12.2016-00:50</p>	<p>хорошо) да, что-то кошачье мелькало позвольте себе увидеть это восхитительное животное где-то рядом с собой, подойдите и попросите поделиться с вами уверенностью. (что сейчас произошло? снова заколотило) Можете стать прямо на место, где стоит/сидит/лежит тигрица и представить, что ее уверенность по капиллярному эффекту (как губка намокает от воды) наполняет все ваше тело и закрепляется в нем отныне и навсегда. Обратите особое внимание на ваши позвоночники, желательно, чтобы они тоже как-то повзаимодействовали, или просто проследите, чтобы уверенность влилась и в позвоночник (ваш остов!) тоже</p>
<p>Тринтина г. Москва №73 2.12.2016-00:51</p>	<p>№67 Софи Лемус писал(а): (Ирина, почему-то звук, что сообщение пришло, но оно не приходит... Надеюсь я ничего не пропустила? Про животное последнее написали или еще что-то?) нет, все сообщения на месте.</p> <p>№69 Софи Лемус писал(а): а что это был за переломный момент? С чем сами связываете? когда я стала готова выйти из декрета и поняла, что не хочу обратно. Родители спросили, "а куда?" друзья спросили. Я начала метаться, и это состояние, невротическое, подогревается вопросами: "ну что, определилась?" "сейчас уйдешь с работы и будешь от места к месту прибиваться" У меня постоянный вопрос к себе: чем я хочу заниматься, чем я хочу заниматься..</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №74 2.12.2016-00:52</p>	<p>когда закончите, поблагодарите тигрицу, у нее этого качества в неограниченном количестве, вы ничего не забираете у нее. В ответ можете накормить мясом или просто погладить, как хочется. Можете оставить ее внутри себя, можете отпустить.</p>
<p>Тринтина г. Москва №75 2.12.2016-00:55</p>	<p>Тело отреагировало, мурашки побежали по позвоночнику и захотелось расправиться и вытянуть руки наверх. Ладони мелко покалывает энергией</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №76 2.12.2016-00:57</p>	<p>образ себя (Ирину в желто-оранжевой зоне комфорта) можете свернуть обратно в воспоминание, в память и вернуть откуда достали (голова, вероятно). Всегда лучше убирать все что достаем. Не оставляем следов, т.к. это наша энергетика. Если хорошее - в себя, нехорошее трансформируем и в себя, если совсем бяка - выводим за пределы личного пространства. (так можно поступить с убеждениями, навязанными нам близкими. Увидеть какого оно цвета, формы и т.д. и прогнать прочь или вернуть "дарителю")</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №77 2.12.2016-00:58</p>	<p>№75 Тринтина писал(а): Тело отреагировало, мурашки побежали по позвоночнику и захотелось расправиться и вытянуть руки наверх. Ладони мелко покалывает энергией Позвольте сделать то что просит тело Это нормально и даже хорошо, говорит о хорошем контакте с бессознательным.</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное</p>	<p>Раз еще и ладони покалывают от энергии, то можете сформулировать положительное убеждение и ладони приложить к голове, а может даже</p>

нейропрограммирование
г. Москва
[Сейчас на сайте](#)
№78 | 2.12.2016-01:01

похлопывать себя по макушке, лбу, пальцами по переносице, вискам, уголки глаз, ямка между носом и губами, подбородок, ключицы... Это точки, где располагаются энергетические меридианы, используется в технике эмоционального освобождения (постукивание, может слышали? ТЭО)

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва
[Сейчас на сайте](#)
№79 | 2.12.2016-01:02

Только лучше напишите какое выбираете убеждение, для проверки экологии (оно должно быть положительным, исключены частицы "не", "без", и должно быть направлено на ваше благо, но никогда во вред другим)

Тринтина

г. Москва
№80 | 2.12.2016-01:02

Спасибо Софи, огромное. Это совершенно новые ощущения, удивительные, но в тоже время они абсолютно привычные, никакого дискомфорта, это как должное дополнение. Это не вызывает привычной мне тревоги, а наоборот успокаивает

Тринтина

г. Москва
№81 | 2.12.2016-01:08

Убеждение.. и все, потерялась. Каждое подвергается критике и отменяется. Перебрала от правильных решений, до счастливой семьи

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва
[Сейчас на сайте](#)
№82 | 2.12.2016-01:11

№80 | Тринтина писал(а):

Это совершенно новые ощущения, удивительные, но в тоже время они абсолютно привычные, никакого дискомфорта, это как должное дополнение. Это не вызывает привычной мне тревоги, а наоборот успокаивает

Да, вы как будто вернулись домой.) Хорошо, тогда на сегодня достаточно, поблагодарите себя за работу, дадим произойти процессу интеграции, возможно это займет какое-то время, но помните, что пока здесь, во внешнем мире проходят секунды и минуты, там, во внутреннем мире проходят часы, дни, недели, месяцы, и быть может годы.. Так что у вашего бессознательного достаточно времени, чтобы переварить и усвоить новый опыт. Я набросала себе еще несколько техник, но пора отдохнуть) ясность мысли притупляется...) Нашла те 50 фраз! (во вложении).

Буду благодарна за отзыв (он может быть любой! главное искренний и развернутый по возможности)

Доброй ночи, Ирина!

P.S. на листке где записали "уверенность" - можете приписать белая тигрица. И в ситуации, когда нужна уверенность, просто вспомните ее образ и практически моментально ощутите как уверенность возрастает.

Софи Лемус

Психолог, Интегральное

вставьте убеждение: "стыдно в 30 лет сморозить глупость" вместо многоточия. А может вам это уже и не нужно) Приятных снов!

нейропрограммирование
г. Москва
Сейчас на сайте
№83 | 2.12.2016-01:14

1. Хор ветеранов поет: <...>
2. Женщина упала в лужу, лежит и говорит: <...>
3. Сталин говорит Берли: <...>
4. Встретились два лжеца. Один говорит другому: <...>
5. Один компьютер посылает сообщение другому: <...>
6. Заголовок в газете: <...>
7. Надпись на мажильной плитке: <...>
8. В море выловили бутылку с запиской: <...>
9. Вы проснулись через сто лет и сказали: <...>
10. Мозг решил пошутить и послал такую мысль: <...>
11. Лучший способ испортить себе жизнь — думать, что: <...>
12. Вот какая мысль пришла в голову слону: <...>
13. Великий кофун признался друзьям: <...>
14. Заразный микроб делился с друзьями: <...>
15. Петух взгромоздился на забор и крикнул: <...>
16. Вы включили радио и услышали: <...>
17. Вдали раздался смех, а рядом вы услышали шепот: <...>
18. Начало речи президента: <...>
19. Генерал обратился к стоящему по стойке «мирная» солдату: <...>
20. Папа говорит маленькому сыннишке: <...>
21. Пароль для шлюза: <...>
22. Надпись в женском туалете: <...>
23. Пьяница проснулся в вытрезвителе и сказал: <...>
24. Плохая еда вызывает плохие мысли. Например, такую: <...>
25. Тот, кто ест огурцы, думает: <...>
26. Чтобы не достичь желаемого, надо думать: <...>
27. Плакат, висящий в кабинете президента США, гласит: <...>
28. Сумасшедший говорит соседу по палате: <...>
29. Через 10 лет вы с улыбкой вспомните, что когда-то думали: <...>
30. Начинайте знакомство с новым человеком словами: <...>
31. Папирус в гробнице фараона начинался словами: <...>
32. Вы подплываете к тонущему и говорите: <...>
33. Пилот горящего авиалайнера говорит штурману: <...>
34. Выбирая профессию, надо учесть тот факт, что: <...>
35. Проснувшись утром, повторите не менее пять раз: <...>
36. Тост в новогоднюю ночь: <...>
37. Великолепный анекдот: <...>
38. Сожгите записку со словами: <...>
39. Причина развода, которую заявил в суде муж: <...>
40. Войско берет крепость с криками: <...>
41. Штормая носки, хорошо думать: <...>
42. Хотите порадовать врача? Скажите ему: <...>
43. Папа Карло пререзал рот Буратино. Его первыми словами были: <...>
44. Неизвестное открытие Будды: <...>
45. Вор-харманник не выходил на работу, если вспоминал: <...>
46. Детская игра под названием: <...>
47. Вы едете в поезде, а в стук колес вам слышится: <...>
48. У величайшего врача была проблема. Он говорил о ней так: <...>
49. Оживили труп. После оживления он сказал: <...>
50. Возьми громкоговоритель, выйди на площадь и скажи: <...>

Тринтина
г. Москва
№84 | 2.12.2016-01:17

Спасибо, Софи. Это действительно опыт, который надо осознать и прочувствовать. Очень нужная и важная беседа у нас получилась. Много мыслей в голове, но обязательно надо отдохнуть. Доброй ночи!