

# С детства один и тот же сон

| Автор | Сообщение |
|-------|-----------|
|-------|-----------|

**Рыбка\_**

№0 | 6.04.2017-10:03

Здравствуйте, Софи!

Спасибо, что согласились взять мою тему.

Хотелось бы узнать, "разгадать загадку моего подсознания".

Мне периодически снится один и тот же сон, с небольшими вариациями:

Разрушенная лестница в мой дом, или гнилая деревянная лестница, по которой мне нужно во что бы то ни стало пройти. Лестница настолько плоха, что по ней практически невозможно пройти, не упав. Она шатается, в ней огромные дыры. Кое-где есть участки совсем разрушенные. Мне нужно его как-то перепрыгнуть или пройти, повиснув на руках на перилах.

Самое сильное мое ощущение это страх. Страх упасть. Я во сне так и не прохожу через нее.

Периодичность этого сна разная - бывает месяц, а бывает, что год или два.



**Софи Лемус**

Психолог, Интегральное  
нейропрограммирование  
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№1 | 6.04.2017-10:05

Доброе утро! Мне к Вам здесь по нику лучше обращаться или по имени?  
В 11.00 все в силе, напишу вам.

**Софи Лемус**

Психолог, Интегральное  
нейропрограммирование  
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№2 | 6.04.2017-10:06

Это и правда очень интересно разгадать! Вместе отправимся в путешествие по  
вашему миру грез )

**Рыбка\_**

№3 | 6.04.2017-10:09

Спасибо)

Лучше Людмила.

В 11 буду.

### Софи Лемус

Психолог, Интегральное  
нейропрограммирование  
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№94 | 6.04.2017-11:01

Людмила, лестница всегда в таких снах ведет к дому или бывает сама по себе? Вообще дом по символдраме - это олицетворение личности человека. (Дом, дерево, человек). Т.е. напрашивается мысль: имеется некоторый разрыв с самой собой, нарушена связь, контакт. Можете ли вы с уверенностью сказать, что способны наладить раппорт с самой ?

### Рыбка\_

№95 | 6.04.2017-11:03

Чаще всего да, к дому. А бывает, что как будто ищущую дорогу куда-то и никак не нахожу. На пути эта лестница.

Даже не знаю, нарушен ли контакт с собой.

Наверно, нарушен, раз я не могу определиться с ответом.

Про раппорт тоже затрудняюсь ответить...

### Софи Лемус

Психолог, Интегральное  
нейропрограммирование  
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№96 | 6.04.2017-11:10

Ок. Тогда пойдем по простому пути: сделаем технику (или хотя бы начнем).

1. Составьте, пожалуйста, список всего, что главное в этом сне: лестница, дом, вы сама и т.д. и расставьте в порядке от менее значимого к более значимому.

### Рыбка\_

№97 | 6.04.2017-11:12

1. Дом
2. Я
3. Лестница
4. Мой страх (наиболее значимый)

### Софи Лемус

Психолог, Интегральное  
нейропрограммирование  
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№98 | 6.04.2017-11:15

Почему-то сайт с запозданием показывает ваши сообщения...

### Софи Лемус

Психолог, Интегральное  
нейропрограммирование  
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№99 | 6.04.2017-11:15

Очень хорошо. Теперь возьмите 4 листа бумаги (А4 лучше или любые бумаги, но которые сможете после работы выкинуть)

### Рыбка\_

№10 | 6.04.2017-11:16

Взяла

### Софи Лемус

Психолог, Интегральное  
нейропрограммирование  
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№11 | 6.04.2017-11:16

И надпишите на этих листах слова по списку.

### Рыбка\_

№12 | 6.04.2017-11:17

Так, готово

### Рыбка\_

№13 | 6.04.2017-11:19

№8 | Софи Лемус писал(а):

Почему-то сайт с запозданием показывает ваши сообщения...

Да, что-то запаздывает...

## Софи Лемус

Психолог, Интегральное  
нейропрограммирование  
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№14 | 6.04.2017-11:21

Теперь скажите себе: я хочу понять, что значит мой сон и встаньте в эту точку в комнате на полу(физически, "ножками"), куда захочется встать, чтобы максимально легко и быстро разгадать сон

## Рыбка\_

№15 | 6.04.2017-11:22

Да, встала.

## Софи Лемус

Психолог, Интегральное  
нейропрограммирование  
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№16 | 6.04.2017-11:22

разложите эти листы так, как подскажет сама рука, куда сами листы попросятся

## Софи Лемус

Психолог, Интегральное  
нейропрограммирование  
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№17 | 6.04.2017-11:23

и когда разложите, позвольте образам стать как бы объемными, увидите их в 3д.

## Рыбка\_

№18 | 6.04.2017-11:25

Да, представила. Саму себя сложнее всего "увидеть"

## Софи Лемус

Психолог, Интегральное  
нейропрограммирование  
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№19 | 6.04.2017-11:26

### №18 | Рыбка Моя писал(а):

Саму себя сложнее всего "увидеть"

Да, во-первых, с непривычки. но у вас получилось?

## Рыбка\_

№20 | 6.04.2017-11:26

Да, как будто с макушки себя увидела, но недолго.

## Софи Лемус

Психолог, Интегральное  
нейропрограммирование  
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№21 | 6.04.2017-11:27

интересно, что проекция отвернута от вас, раз с макушки. Ладно, пусть пока так стоит. Как дойдет до нее дело, займемся разворотом и диалогом.

## Софи Лемус

Психолог, Интегральное  
нейропрограммирование  
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№22 | 6.04.2017-11:29

1. ДОМ. Подойдите поближе к дому, если хочется, а можете с того места, где стоите, рассказать об этом доме: 1. что он такое. 2. какой он. 3. для чего он по вашему вам приснился и т.д. Можете начать со слов: "Я думаю, что этот дом - ..." Тут важно понимать, что вы говорите первое, что идет на ум, даже если это кажется странным )

## Рыбка\_

№23 | 6.04.2017-11:31

Первое, что пришло на ум - детство.  
Потом пришло слово Бог

## Софи Лемус

Психолог, Интегральное  
нейропрограммирование  
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

Можете себе это куда-нить записать (прямо на лист "ДОМ": 1 позиция: детство, Бог.)

№24 | 6.04.2017-11:32

**Софи Лемус**

Психолог, Интегральное  
нейропрограммирование  
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№25 | 6.04.2017-11:33

Теперь переходим ко второй позиции: ассоциируйтесь с домом, т.е. встаньте на его место и представьте, что вы - это он) "чтобы поймать жулика, надо думать как он, стать им" )

**Рыбка\_**

№26 | 6.04.2017-11:35

От лица дома пришли слова: Иди ко мне, я тебя люблю. Я твой долг!

**Софи Лемус**

Психолог, Интегральное  
нейропрограммирование  
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№27 | 6.04.2017-11:37

Отлично.

Интересно, что произойдет если вы спросите у него: в чем именно мой долг?

**Софи Лемус**

Психолог, Интегральное  
нейропрограммирование  
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№28 | 6.04.2017-11:38

(все, что приходит, коротко записывайте на соответствующий лист)

**Рыбка\_**

№29 | 6.04.2017-11:41

На этот раз дом долго не отвечал. Потом сказал: Быть со мной, всегда ко мне возвращаться.

**Софи Лемус**

Психолог, Интегральное  
нейропрограммирование  
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№30 | 6.04.2017-11:42

спросите его что он такое

**Рыбка\_**

№31 | 6.04.2017-11:44

Он сказал Я ЭТО ТЫ

**Софи Лемус**

Психолог, Интегральное  
нейропрограммирование  
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№32 | 6.04.2017-11:44

скажите ему, что сперва вы поняли, что он - детство. Спросите, это так?  
Сверьтесь

**Софи Лемус**

Психолог, Интегральное  
нейропрограммирование  
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№33 | 6.04.2017-11:45

и как понять , что он - Бог, тоже у него поинтересуйтесь

**Рыбка\_**

№34 | 6.04.2017-11:47

Дом: Да, я это ты в детстве.

А насчет бога непонятно. Он сказал, что он большой, как бог, но все равно это я.

**Софи Лемус**

Теперь отойдите в третью, мета-позицию и в качестве стороннего наблюдателя (незаинтересованного) или эксперта обобщите информацию, сделайте выводы и

|   |   |
|---|---|
| <p>Психолог, Интегральное нейропрограммирование<br/>г. Москва<br/><a href="#">Сейчас на сайте</a><br/>№35   6.04.2017-11:50</p>                       | <p>поделитесь, к чему пришли<br/>Затем переходим к образу самой себя</p>  |
| <p><b>Рыбка_</b><br/>№36   6.04.2017-11:54</p>  | <p>Как сторонний наблюдатель, мне кажется, этот человек потерял свое детское мироощущение, связь с миром/богом, природную "божественность". Очень хочет их вновь обрести.</p>   |
| <p><b>Рыбка_</b><br/>№37   6.04.2017-11:54</p>  | <p>Трудно сформулировать. Но какие-то ощущения и знания о мире, которые были в детстве, сейчас недоступны.</p>  |
| <p><b>Софи Лемус</b><br/>Психолог, Интегральное нейропрограммирование<br/>г. Москва<br/><a href="#">Сейчас на сайте</a><br/>№38   6.04.2017-12:00</p> | <p>Когда и как он ее потерял?<br/>Или кто прервал эту связь?<br/>Можете это выяснить.</p>   |
| <p><b>Софи Лемус</b><br/>Психолог, Интегральное нейропрограммирование<br/>г. Москва<br/><a href="#">Сейчас на сайте</a><br/>№39   6.04.2017-12:01</p> | <p>А можете приступать аналогично к оставшимся 3-м символам (сама вы, лестница, страх). Сможете сами? также как мы сделали с домом</p>  |
| <p><b>Рыбка_</b><br/>№40   6.04.2017-12:02</p>  | <p>Сторонний наблюдатель не знает этого. Но захотелось спросить у лестницы.</p>   |
| <p><b>Софи Лемус</b><br/>Психолог, Интегральное нейропрограммирование<br/>г. Москва<br/><a href="#">Сейчас на сайте</a><br/>№41   6.04.2017-12:03</p> | <p>Потом, как закончите, можете написать мне и вместе интерпретируем окончательно. Т.е. ваша задача сейчас собрать информацию. Не стесняйтесь задавать образам вопросы, если идет ответ - отлично, нет так нет.<br/>А также подберем техники, которые могут быть уместны для достижения цели (если вы ее одобрите. Как цель дома: восстановить связь)</p>   |
| <p><b>Рыбка_</b><br/>№42   6.04.2017-12:05</p>  | <p><b>№39   Софи Лемус писал(а):</b><br/>Сможете сами? также как мы сделали с домом<br/>Да, я сама остальные символы буду доделывать.<br/>Спасибо вам большое. Сейчас поработаю над этим.<br/><b>№41   Софи Лемус писал(а):</b><br/>Потом, как закончите, можете написать мне и вместе интерпретируем окончательно<br/>Хорошо, потом напишу.<br/><b>№41   Софи Лемус писал(а):</b><br/>А также подберем техники, которые могут быть уместны для достижения цели (если вы ее одобрите. Как цель дома: восстановить связь)<br/>А это было бы идеально)<br/>Благодарю, Софи!</p> |
| <p><b>Софи Лемус</b><br/>Психолог, Интегральное нейропрограммирование<br/>г. Москва<br/><a href="#">Сейчас на сайте</a><br/>№43   6.04.2017-12:06</p> | <p>Пожалуйста, Людмила! Да, напишите, отвечу в свободном режиме, но точно сегодня до вечера ) буду ждать!</p>   |

Софи, в общем так прошел мой сеанс "дознания". :-)

## Я

- Зачем тебе нужно пройти туда?
- Я не знаю, но мне очень нужно! Мне страшно, не хочу туда идти!
- Почему не хочешь? Что будет, если не пойдешь?
- Если пойду, то упаду, а если не пойду, то все кончено.
- Что кончено? Что там есть?
- Там ребенок! Если я туда не пойду, я предам его. Он погибнет.
- Почему?
- Он один, он беззащитный, ему страшно.  
(Почему-то кажется, что там мой маленький племянник)
- Кто его оставил, почему он там?
- Мне нужно его спасти. Он всегда там.

## ЛЕСТНИЦА

Это символ перехода. Пришло слово КАТАСТРОФА.

- Зачем ты мне снишься, что тебе нужно от меня?
- Я не пущу тебя! Тебе туда нельзя!
- Но почему?
- Там ты потеряешь себя!
- Но я наоборот хочу пройти, чтобы обрести себя!
- .... Ты сможешь пройти, но если только сильно постараться, и это будет слишком сложно.
- А что будет, если ты станешь целой, и я смогу свободно пройти по тебе?
- Этого быть не должно! Нет, нет!
- Ты наверно меня оберегаешь?
- Да, я тебя оберегаю от самой себя.  
(Пришло в голову, что что-то со мной случилось, когда я лежала в больнице в возрасте 3 или 4 лет - одна и очень долго - 3 месяца. Инфекционка.)  
На поставленный вопрос о больнице лестница не отозвалась. Просто молчание.

## СТРАХ

Это черный блестящий студень, как смола или мазут.

Он мой "оберегатель".

- Страх, от чего ты меня оберегаешь?
- От необдуманных поступков. Тебе нельзя туда. (на лестницу и дальше в дом).
- Чем ты отличаешься от лестницы? Она ведь меня тоже оберегает...
- Ты без меня бы все равно пошла на эту лестницу и упала, т.к. ты очень хочешь по ней пройти.
- Страх, что же я такого увижу или узнаю, если все-таки пройду по этой лестнице?
- Узнаешь то, что тебе не нужно знать. Не стоит...

Вот как-то так. Не знаю, то ли это игры воображения, то ли реально подсознание со мной говорит. Просто какая-то сказка.

-



[Сейчас на сайте](#)

№45 | 6.04.2017-15:04

**Софи Лемус**

Психолог, Интегральное  
нейропрограммирование  
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№46 | 6.04.2017-15:23

Дальше мы вместе подумаем и далее по плану.

А еще можете задать вопросы такого типа: ок, мне не стоит знать, то, что там находится. По какой причине? Еще рано или это причинит мне каким-то образом вред?

Если рано, то: а когда будет самое время? Когда что произойдет?

Если вред: ок, а каких ресурсов мне не хватает, чтобы узнать, но на благо, а не во вред? уверенности/целеустремленности/жизнерадостности/...?

**Рыбка\_**

№47 | 6.04.2017-15:24

**№45 | Софи Лемус писал(а):**

я задумал все это, чтобы она (Вы)...

Показать, как я ее люблю...

Ох, трудно мне далось это последнее открытие. Было очень много молчания.

Пыталась сменить позицию, но нет - она была именно там. В итоге вышло про любовь.

**Софи Лемус**

Психолог, Интегральное  
нейропрограммирование  
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№48 | 6.04.2017-15:28

выйдите из позиции "Бога" и спросите у него: а ей стоит пройти по этой лестнице? Ты можешь сказать, что там? И потом снова с ним ассоциируйтесь

**Софи Лемус**

Психолог, Интегральное  
нейропрограммирование  
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№49 | 6.04.2017-15:28

и дальше пошло про ресурсы

**Рыбка\_**

№50 | 6.04.2017-15:34

Ох, что-то я совсем запуталась.

Бог ответил, что стоит идти, да. Но что лестницы будто уже нет.

**№46 | Софи Лемус писал(а):**

а каких ресурсов мне не хватает, чтобы узнать, но на благо, а не во вред?  
уверенности/целеустремленности/жизнерадостности/...?

Любви и силы. Особенно силы не хватает...

А когда еще раз задала вопрос, когда мне можно будет узнать это, то Страх ответил, что я это уже знаю...

Как все сложно-то :-(

**Рыбка\_**

№51 | 6.04.2017-15:35

Софи, сейчас мне нужно уйти.

Потом как приду, попытаюсь продолжить.

Похоже, работы с моими "тараканами" много...

**Софи Лемус**

Психолог, Интегральное  
нейропрограммирование  
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№52 | 6.04.2017-15:36

Людмила, сейчас мне надо поспать немного. А вы пока отвлекитесь и отдохните (абстрагируйтесь, может даже лучше осознаете что-то). Напишу вам!

**Софи Лемус**

Синхронное плавание прям! )) до связи!

|   |   |
|---|---|
| <p>Психолог, Интегральное нейропрограммирование<br/>г. Москва<br/><a href="#">Сейчас на сайте</a><br/>№53   6.04.2017-15:37</p>                       |   |
| <p><b>Рыбка_</b><br/>№54   6.04.2017-15:38</p>  | <p>Точно)<br/>До связи!</p>   |
| <p><b>Софи Лемус</b><br/>Психолог, Интегральное нейропрограммирование<br/>г. Москва<br/><a href="#">Сейчас на сайте</a><br/>№55   6.04.2017-15:38</p> | <p>P.S. Иногда все проще, чем кажется... )</p>  |
| <p><b>Софи Лемус</b><br/>Психолог, Интегральное нейропрограммирование<br/>г. Москва<br/><a href="#">Сейчас на сайте</a><br/>№56   6.04.2017-18:49</p> | <p>Думаю, можно переходить к ресурсированию.<br/><a href="https://www.b17.ru/article/54975/">https://www.b17.ru/article/54975/</a><br/>а также есть еще вариант: вспомните когда в жизни вы были полны любовью и силой. (поочередно). Вспомнили?<br/>Увидьте где-то рядом с вами проекцию себя в той ситуации, посмотрите, где в ее теле любовь, где сила? Как выглядят? Попросите поделиться, скажите, что это и ей на пользу! (это правда) Обычно в таких случаях проекция не сопротивляется, а с радостью делится.</p> |
| <p><b>Рыбка_</b><br/>№57   6.04.2017-19:08</p>  | <p><b>№56   Софи Лемус писал(а):</b><br/>вспомните когда в жизни вы были полны любовью и силой. (поочередно). Вспомнили?<br/>Да, вспомнила! Это была одновременно и любовь, и сила, и счастье!<br/>Сила у нее в ногах, любовь вокруг как аура, и счастье еще шире аура.<br/>Сейчас попрошу их у моей проекции!</p>  |
| <p><b>Рыбка_</b><br/>№58   6.04.2017-19:10</p>  | <p><b>№56   Софи Лемус писал(а):</b><br/>Думаю, можно переходить к ресурсированию.<br/><a href="https://www.b17.ru/article/54975/">https://www.b17.ru/article/54975/</a><br/>Обязательно займусь ресурсом!<br/>Спасибо вам, Софи!</p>   |
| <p><b>Софи Лемус</b><br/>Психолог, Интегральное нейропрограммирование<br/>г. Москва<br/><a href="#">Сейчас на сайте</a><br/>№59   6.04.2017-19:16</p> | <p>Когда отресурсируете себя, можно снова попробовать получить доступ к дому... спросите у его проекции - а сейчас можно мне туда?</p>  |
| <p><b>Рыбка_</b><br/>№60   6.04.2017-19:31</p>  | <p>Софи, я чувствую, что сегодня у меня нет на это сил. Удивительно, насколько это энергозатратное дело. Я вижу, что уже вышла за рамки ваших правил, мне неловко...<br/>Если позволите, я завтра проведу это. Или необходимо сделать все в один день?</p>  |
| <p><b>Софи Лемус</b><br/>Психолог, Интегральное нейропрограммирование<br/>г. Москва<br/><a href="#">Сейчас на сайте</a><br/>№61   6.04.2017-20:00</p> | <p>Вовсе необязательно, Людмила! Доделаете когда захотите. ) в этой технике не критично.<br/>Да, бывает достаточно энергозатратно. Тем более, вы сами много сделали, обычно при полноценной сессии на раппорте психолог помогает клиенту, вытягивая его своей энергетикой.</p>  |



## Софи Лемус

Психолог, Интегральное  
нейропрограммирование  
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№62 | 6.04.2017-20:02

Не прощаюсь! Отпишитесь по итогу ) и отзыв оставьте, пожалуйста!

### Рыбка\_

№63 | 6.04.2017-20:09

Обязательно!  
Спасибо, Софи!

### Рыбка\_

№64 | 10.04.2017-  
13:22

Здравствуйте, Софи!  
Честно старалась и пыталась после ресурсирования с помощью цветного шара попросить у дома пройти к нему. Но он молчит. :(((  
Чувствую, что ресурс прибавился, а дом молчит...  
Я думаю, не стоит пока туда и лезть.  
Возможно, со временем, он и откроет тайну. Тем более, сейчас этот сон не сильно меня беспокоит. Как начнет часто сниться, я буду работать опять. А вдруг уже и не будет сниться?  
Спасибо Вам, Софи, за работу со мной. Это было очень познавательно, хоть и страшновато :-)  
Ваши техники теперь всегда со мной!

## Софи Лемус

Психолог, Интегральное  
нейропрограммирование  
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№65 | 10.04.2017-  
13:30

Здравствуйте, Людмила!

**№64 | Рыбка Моя писал(а):**

Но он молчит. :(((

Возможно, что просто самостоятельно у вас не хватает энергетики. Не факт, что не стоит туда лезть, хотя, как вариант, тем более, что вы так думаете.

**№64 | Рыбка Моя писал(а):**

Тем более, сейчас этот сон не сильно меня беспокоит.

Вот и хорошо )

Пожалуйста!

Буду благодарна за отзыв.

Всего доброго!